

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIIY DARAJALAR BERUVCHI
DSs.03/30.12.2019.Ped.28.01.RAQAMLI ILMIIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

ALIMOV UMID ABDUHAMIDOVICH

**O‘SMIR DZYUDUCHI QIZLARINING BIOLOGIK XUSUSIYATLARINI
HISOBGA OLGAN HOLDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI
TAKOMILLASHTIRISH**

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari
nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
dissertatsiyasi avtoreferati**

Chirchiq – 2023

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
avtoreferati mundarijasi**

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

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

Alimov Umid Abduhamidovich

О‘smir dzyudochi qizlarning biologik xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish..... 5

Алимов Умид Абдухамидович

Физическая подготовка дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования с учетом их биологических особенностей 29

Alimov Umid Abduxamidovich

Improving the physical fitness of teenage judo girls taking into account the biological characteristics..... 57

E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati

Список опубликованных работ
List of published works..... 62

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSs.03/30.12.2019.Ped.28.01.RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

ALIMOV UMID ABDUHAMIDOVICH

**O‘SMIR DZYUDUCHI QIZLARINING BIOLOGIK XUSUSIYATLARINI
HISOBGA OLGAN HOLDA JISMONIY TAYYORGARLIGINI
TAKOMILLASHTIRISH**

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari
nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
dissertatsiyasi avtoreferati**

Chirchiq – 2023

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiya annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Dunyo sport amaliyotida nufuzli musobaqalar Olimpiada, jahon chempionatlari va yuqori reytingli saralash turnirlarida asosan sport zaxiralarini tanlashda 15-17 yoshli sportchilarga ahamiyat qaratilmoqda. Bunday strategik an'anaga ustunlik berish, bugungi sport amaliyotida kuniga 2-3 martadan o'tkaziladigan shiddatli mashg'ulotlar, uzoq davom etadigan musobaqa sikllarida ko'p martalab takrorlanuvchi yuklamalarga bardosh berish qobiliyati, shu jumladan, jismoniy, psixofunksional va texnik-taktik imkoniyatlarni shakllantirishga aynan shu yosh bosqichidan boshlab urg'u berilishi katta ahamiyat kasb etmoqda.

Jahonda dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, texnik va taktik tayyorlashning zamonaviy usullarini ishlab chiqish, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish bo'yicha ko'plab izlanishlar olib borilmoqda. Tadqiqotlar natijasida 15-17 yoshli dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarliklarini ifodalovchi ko'rsatkichlar ham aynan shu yosh bo'yicha belgilangan me'yoriy ko'rsatkichlardan past darajada qayd etilmoqda. Shu bois dzyudochi qizlarning morfologik tiplariga asoslanib maxsus jismoniy va texnik-taktik harakatlarini mashg'ulot yuklamalarida taqsimlash va rejalashtirish, musobaqa va maxsus mashqlarni bajarish harakatini boshqarish va uni fiziologik tahlil qilish bo'yicha tadqiqotlar olib borilmoqda. Biroq dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, texnik va taktik tayyorlashni morfologik tiplari asosida ilmiy ishlar olib borish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

Respublikamizda turli xil kurash turlarini ommalashtirish borasida, aholining turli qatlamlari o'rtasida jismoniy madaniyatni va xotin-qizlar sportini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. "Dzyudoni aholi o'rtasida ommaviy sport turlaridan biriga aylantirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish"¹ vazifasi belgilab berilgan. Dzyudo, sambo, boks, futbol, og'ir atletika, ya'ni ilgari faqat erkaklar uchun deb hisoblangan ko'plab sport turlari ayollar orasida keng tarqalmoqda. O'zbekiston yakkakurashlar maktabi vakillari, respublika xotin-qizlar terma jamoalari a'zolari va dzyudo sport turi bo'yicha ayol sportchilar yetakchi o'rinlarni olishmoqda. O'zbek dzyudochi qizlarining nufuzli xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga qaramay, dzyudochilarning tayyorgarlik darajasini saqlab qolish va rivojlantirish zaruriyati yuzaga kelmoqda. Dunyoning yetakchi dzyudochi ayollariga nisbatan ko'p hollarda o'zbek sportchilarining texnik tayyorgarligi hali ham yuqori darajada emasligidan kelib chiqib respublikada faoliyat yuritayotgan dzyudochi qizlarni tayyorlash amaliyotiga ilmiy asoslangan dasturlarni izlash va ishlab chiqish talabini qo'ymoqda. Bu muammoni hal etish yirik xalqaro musobaqalar dasturlariga yangi vazin toifalarini kiritilishi hamda bellashuv qoidalarini murakkablashishi sababli ushbu yo'nalishda ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish zaruriyati yuzaga kelmoqda.

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyunda "Dzyudo sport turini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-286-sonli Qarori, <https://lex.uz/>

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martda “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli farmoni, 2022-yil 20-iyunda “Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-286-sonli hamda 2021-yil 5-noyabrda “2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi olimpiya va XVII paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-5281-sonli qarorlariga mazkur dissertatsiya ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqot respublika fan va texnologiyalar rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma‘naviy-ma‘rifiy rivojlantirishda innovatsion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” bilan bog‘liq ustuvor yo‘nalishlar doirasida amalga oshirilgan.

Muammoni o‘rganilganlik darajasi. Sport tayyorgarligining zamonaviy tizimiga xos bo‘lgan tendensiyalar (mashg‘ulotlarni intensivlashtirish, yutuqlar darajasini oshirish, yosharish va erta sport ixtisoslashuvi, ish qobiliyatining genetik belgilarini hisobga olish) ayollarning trenirovkasiga o‘z ta‘sirini ko‘rsatmay qolmaydi (Y.S.Kim., L.P.Yugay., T.S.Usmonxodjayev., D.D.Safarova., F.A.Kerimov., A.Yu.Bagdasarov, O.J.Dadabaev., I.B.Aliev., A.J.Tangriev., V.V. Shiyani., M.N. Shepetyuk., Y.V.Verxoshanskiy., V.A.Rogozkin., A.Karelin., V.S Kuznetsov.)²

Ayollar rekordlari darajasi doimiy ravishda oshib bormoqda va bir qator sport turlari bo‘yicha o‘shish darajasi erkaklar darajasidan ham yuqori. Biroq, ayollar sportining ilmiy asoslari sport amaliyotining ehtiyojlaridan ortda qolmoqda. Bugungi kunda dzyudo bo‘yicha o‘smir qiz sportchilarining jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish va takomillashtirish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar deyarli yo‘q. Jismoniy fazilatlarini rivojlantirishning mavjud usullari nafaqat dzyudoda, balki boshqa turdagi kurashlarda ham qo‘llaniladi, shuning uchun ayollar dzyudosida foydalanish juda istiqbolli emas va ayollar sport kontingentiga nisbatan aniqlashtirish kerak.

Dzyudoda ayollarni sport bilan shug‘ullanishining dolzarb muammolari, bu dzyudochi qizlarning jismoniy ish faoliyatini mezotsikllarda, tayyorgarlik davrining

² В.В. Шиян Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 316 с.; Rogozkin V.A Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004., - 808 с ; А.Карелин Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред.проф.;; Шепетюк М.Н Теория и методика физической культуры / - М.: ФиС., 2008. – 404 с. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие. – М.: Академия, 2008, Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2009.; Ким Ю.С, Югай Л.П, Основы дзюдо/ учебной пособие «Центр развития спортивных достижений» Ташкент 2005 139 с Югай Л.П, Нурышев Д.Е, Дзюдо/ «Программа для детско-юношеских школяолимпийского резерва», Ташкент 2017 “Ilmiy texnik axboroti” 147 с. Усмонходжаев Т.С., Болалар ва ўсмирлар спорти ривожлантириш методикаси “Ўкитувчи”, 2014.-148.Б.; Керимов Ф.А. Теоретико-методические направления совершенствования содержания и структуры дисциплины спортивная борьба: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. -М., 1995.-26 с., Сафарова Д.Д. «Спортивная морфология», учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта // изд-во «Axborot texnika-press», Ташкент, 2021, с. 248; О.Ж.Дадобаев.- Dzyudochilarning ko‘p yillik tayorgarligi kontseptsiyasi. Dessirtatsiya. 2021.- 230 В. А.Ю. Багдасаров. к.п.н. Специфика построения соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса при использовании интервальной мышечной тренировки, к.п.н. диссертация. Т-2010 г 53-58 с; И.Б. Алиев. Кураш билан шуғулланувчи талаба спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари. Монография. Т.: 2021. 10-40.Б, Тангриев А.Ж. Чуқурлаштирилган босқичда ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятларини ривожлантириш методикасини такомиллаштириш. Дисс.. 2021. 45-70-Б..

mikrotsikllarida, ayol tanasiga xos bo'lgan biologik siklning alohida bosqichlarini hisobga olgan holda, turli xil vosita harakatlarida o'rganishdir. Olingan natijalar o'quv yuklamalarini optimal variantda rejalashtirish va dzyudochi qizlarni tayyorlash jarayonini yanada samarali boshqarish imkonini beradi.

Dissertatsiya tadqiqotining bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining ilmiy tadqiqot ishlari strategiyasi va istiqbolli rejasining 34.2-bandi: "Kurash sport ta'lim muassasalari mashg'ulotlarida yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llash" mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi: sport takomillashuv bosqichidagi 15-17 yoshli malakali dzyudochi qizlarning morfologik xususiyatlarini inobatga olgan holda jismoniy tayyorgarlikini oshirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

sport takomillashuvi bosqichida dzyudochi qizlarning fiziologik xususiyatlari va morfologik tiplariga asoslangan mashqlar va usullar jamlanmasini saralab olish; bellashuvlarni tashkil qilishda dzyudochi qizlarning fiziologik xususiyatlarini inobatga olib parterda qo'llaniladigan usullarga morfologik tiplari bo'yicha yaqinlashtiruvchi mashqlarni ishlab chiqish;

dzyudoda mavjud bo'lgan parter holatida muvofaqiyatli harakatlarni amalga oshirishga yo'naltirilgan noodatiy mashqlar majmuasini takomillashtirish;

dzyudo sport turida tik turib bellashuvlarni tashkil qilish uchun morfologik tiplarga asoslangan usullarning ketma-ketligini mashg'ulot jarayoniga qo'llash.

Tadqiqotning ob'ekti: sifatida Respublika oliy sport mahoratini oshirish maktabi sport takomillashuv bosqichidagi 15-17 yoshli qizlarning mashg'ulot jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini: sport takomillashuvi bosqichidagi malakali dzyudochi qizlarning morfologik tiplarini hisobga olgan holda, texnik-taktik tayyorgarligining tashkil qiladi.

Tadqiqot usullari: Tadqiqot davomida mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlar materiallarini tahlil qilish va umumlashtirish, harakatlarni video tahlil qilish dasturi, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, so'rovnomalar, pedagogik testlash, antropometriya, dzyudochi qizlarning funksional holatini baholashning fiziologik usullari hamda matematik-statistik tahlil usuli singari usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

sport takomillashuv bosqichidagi o'smir dzyudochi qizlarning morfologik tiplari (Endomorf, Mezomorf, Ektomorf) bo'yicha fiziologik xususiyatlariga asoslangan tabaqalashtirilgan mashqlar hamda ularni amalga oshirishga qaratilgan usullar jamlanmasini mashg'ulotga kiritish hisobiga texnik-taktik tayyorgarligini oshirish imkoniyati kengaytirilgan;

o'smir dzyudochi qizlarning fiziologik xususiyatlari bo'yicha parterda qo'llaniladigan usullarda morfologik tiplari uchun yaqinlashtiruvchi mashqlarni kiritish hisobiga musobaqa jarayonida faol bellashuvni tashkil qilish imkoniyati kengaytirilgan;

parter holatida muvofaqiyatga erishish uchun bir vaqtning o'zida tezkor-kuch, egiluvchanlik va maxsus chidamlilik jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan noodatiy (jijutsu va grepping) sport turi elementlarini kiritish hisobiga usullarni samarali yakunlash imkoniyat takomillashtirilgan;

dzyudo sport turida tik turib bellashuvlar jarayonida morfologik tiplar uchun usullarni samarali yakunlashga qaratilgan (Techi-vadza kabi), texnik xarakatlarni kiritish hisobiga belashuvlarda ustunlikka erishish imkoniyati oshirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat.

dzyudochi qizlarning funksional holatining baholovchi yuqori sifatli va miqdoriy me'zonlarini ishlab chiqilgan, sportchilarning istiqbollari ishonchli baholash va tanlangan sport turlari, xususan, dzyudo bo'yicha raqobat natijalarining muvaffaqiyatini prognoz qilish imkoniyati yaratilgan;

mashg'ulot va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish muammosining ustuvor jihatlarini tizimli tahlil qilish va umumlashtirish asosida maxsus jismoniy tayyorgarlikni tavsiflovchi, jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ko'maklashadigan turli intensivlikdagi ilmiy asoslangan jismoniy mashqlar komplekslari ishlab chiqilgan;

dzyudochi qizlarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish uchun asos yaratishga imkon beradigan umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlik bosqichlarida yuqori egiluvchanlik va kuchlilik, chidamkorlik, tayyorgarlik, texnik yo'nalishni rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi ilmiy qoidalarning chuqur nazariy asoslanib berilishi va tadqiqot apparati, tadqiqot usullarining yuqori ishonchliligi, pedagogik eksperimentlarning maqbul darajada davomiyligi va hajmi, eng ma'qul informatsion metodlar va ko'rsatkichlarni to'g'ri tanlanishi, eksperimental ma'lumotlarni qayta ishlab chiqilishi va tahlil qilishning to'g'riligi tadqiqot natijalari matematik statistika usullari bilan qayta ishlanganligi keltirilgan formulalar bo'yicha korrelyasion tahlildan foydalanilganligi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati izlanishlar natijasida erishilgan ilmiy natijalari amaliyot oldida keng miqyosidagi izlanishlarni nafaqat dzyudochi qizlarni tizimli tayyorlashda, balki boshqa kurash turlaridagi sportchi qizlarni tayyorlashda qo'llanilishi mumkin. Kurashda qo'llaniladigan klassik "aylanma bosqich" bilan bir qatorda 4 hafta davom etadigan "shiddatli bosqich" qo'llanilishi ilmiy asoslandi. Ajratilgan vaqt davomida dzyudochi qizlar organizmlarining biologik xususiyatlarini inobatga olgan holda yuqori intensiv yuklamalar ta'siri bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati, dzyudo sport turida mavjud parter holatida harakatlanishni rivojlantirishga xos maxsus mashqlar majmui ishlab chiqildi, ular egiluvchanlik va kuchlilik xususiyatlarini oshirishga yo'naltirilgan bo'lib, kuchlilik- egiluvchanlik va maxsus chidamlilik kabi xususiyatlarga yuqori darajada ta'sir ko'rsatish bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy etilishi. 15-17 yoshli dzyudochi qizlar misolida o'tkazilgan joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalari asosida:

sport takomillashuv bosqichidagi o'smir dzyudochi qizlarning morfologik

tiplari (Endomorf, Mezomorf, Ektomorf) bo'yicha fiziologik hususiyatlariga asoslangan tabaqalashtirilgan mashqlar hamda ularni amalga oshirishga qaratilgan usullar jamlanmasini mashg'ulotga kiritish hisobiga texnik-taktik tayyorgarligini oshirish bo'yicha takliflar "Dzyudo nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanmasi mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2022-yil 13-maydagi 166-son buyrug'iga asosan 166-005 raqamli guvohnomasi). Natijada o'smir dzyudochi qizlarning jismoniy ishchanlik darajasi (PWC 170) 13,95 % ni tashkil qilgan;

o'smir dzyudochi qizlarning fiziologik hususiyatlari bo'yicha parterda qo'llaniladigan usullarda morfologik tiplari uchun yaqinlashtiruvchi mashqlarni kiritish hisobiga musobaqa jarayonida faol bellashuvni tashkil qilish bo'yicha takliflar Chirchiq bolalar va o'smirlar sport maktabida shug'ullanuvchi o'smir dzyudochi qizlar mashg'ulotlariga tatbiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligining 2022-yil 21-apreldagi 03-13/1465 son ma'lumotnomasi). Natijada "Bosh va qo'llarga tiralgan holda 5 marotaba o'ng va chap tomonga aylanish" mashqini bajarish imkoniyati 13,92 % ga yaxshilangan;

o'smir dzyudochi qizlarning morfologik tiplarini hisobga olgan holda stoyka va parterda bajariladigan usullarni mashg'ulot jarayoniga kiritish bo'yicha takliflar "Dzyudo nazariyasi va uslubiyati" o'quv qo'llanma mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2022-yil 13-maydagi 166-son buyrug'iga asosan 166-005 raqamli guvohnomasi). Natijada dzyudochi qizlarni texnik harakatlari 12-14 %ga yaxshilangan;

dzyudo sport turida tik turib bellashuvlar jarayonida morfologik tiplar uchun usullarni samarali yakunlashga qaratilgan (Techi-vadza kabi), texnik xarakatlarni qo'llash bo'yicha takliflar Chirchiq bolalar va o'smirlar sport maktabida shug'ullanuvchi dzyudochi qizlar mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligining 2022-yil 21-apreldagi 03-13/1465 son ma'lumotnomasi). Natijada beldan oshirib tashlash usulini bajarish imkoniyati 22,89 % ga oshgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot materiallari 3 ta xalqaro, 5 ta respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi: Tadqiqot mavzusi bo'yicha jami 10 ta ilmiy maqolalar va tezislar chop etilgan bo'lib, jumladan 3 ta ilmiy maqola O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda, xususan (2 ta respublika va 1 ta xorijiy jurnallarda) e'lon qilingan.

Dissertasiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya kompyuter matnining 149 sahifasida keltirilgan bo'lib, kirish, to'rtta bob, xulosa, adabiyotlar ro'yxati, mahalliy va rus olimlaridan amaliy tavsiyalar va xulosalar keltirilgan, 5 ta ilovalarda taqdim etilgan. Ko'rgazma tasviriy material 10 ta jadval, 2 ta rasm va 2 ta dasturni o'z ichiga oladi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning kirish qismida tanlangan mavzuning dolzarbligi va uning ilmiy-amaliy zaruriyati, tadqiqotning O'zbekistonda fan va texnologiyalarni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlari bilan bog'liqligi, mavzuning o'rganilganlik darajasi, dissertatsion tadqiqotning ta'lim muassasasi ilmiy-tadqiqot ishlari rejasi asosida amalga oshirilganligi, maqsadi, vazifalari, ob'ekti, predmeti, uslublari, natijalarning ob'ektivligi, tadqiqot natijalarining amalga joriy etilishi, nashr qilinishi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida ma'lumotlar keltirilgan.

I bobda dissertatsiyaning tanlangan mavzusi bo'yicha adabiyotlar tahlil qilingan. Hozirgacha ayollar sporti, xususan, dzyudo bilan bog'liq muammolar mavjud. Zamonaviy dzyudoning tendensiyalari jismoniy faollikning tobora ortib borayotgan miqdorini o'z ichiga oladi, bu ko'p hollarda sportchilar sog'lig'ining yomonlashishi fonida funksional imkoniyatlar va sport ko'rsatkichlarining muddatidan oldin va yoshga hos bo'lmagan pasayishiga olib keladi. Sportchi qizlarning, intensiv sport turlarining reproduktiv tizim organlariga ta'sirining oqibatlari to'g'risida xabardorligi pastligini, shuningdek, sport muhitidagi yaqinlik va an'anaviy noziklik tufayli yangi sport turlarini rivojlantirishni hisobga olgan holda jinsiy dimorfizm tamoyillari asosida o'quv jarayonini rejalashtirish va qurishga yangi yondashuvlar ishlab chiqilishiga zarurat mavjudligi aniqlangan.

Bugungi kunga qadar ayol dzyudochilarni tayyorlash bo'yicha deyarli hech qanday uslubiy tavsiyalar mavjud emas, chunki ayol tanasining xususiyatlari erkaklarnikiga qaraganda mashg'ulot jarayonini boshqacha tashkil qilishni talab qiladi (A.V.Ivanov, I.P.Shlee, A.I.Xlopetskiy, N.Y.Nerobyev, A.F.Zekrin, FX.Zekrin, V.V.Zebzyev, R.N.Apoiko, Y.Y.Krikuxa, I.Y.Gorskaya, A.V. Shevsov). Mashg'ulot ta'siri ostida o'tadigan sportchilarning joriy moslashuvchan potensialini ta'minlash tananing barqaror faoliyatining yangi yuqori darajasiga o'tishni ta'minlashi eksperimental ravishda isbotlangan deb hisoblanadi (A.S. Solodkov, A.A.Artemenkov, B.Z.Belotserkovskiy, Y.Y.Krikuxa va boshqalar). Ruxsat etilgan yuklamalar chegarasiga amalda erishilganligini inobatga olsak, sport natijalarining yanada o'sishi dzyudochi qizlar tanasining zaxira moslashish qobiliyatiga bog'liq. Bundan tashqari, ma'lum bir biologik sikl davomida sportchilarning funksional imkoniyatlari dinamikasini o'rganish (M.G. Tkachuk, A.A. Dyusenova,) va shu bilan birga mashg'ulot jarayonini individuallashtirish potensialidan foydalanish kerak (A.I.Laptev).

Yuqori natijalarga faqat keng moslashuvchan qobiliyatga ega bo'lgan sportchilar erisha oladi. Bu muammo vosita harakatlarining zarur hajmini shakllantirishning maqbul usullarini tanlash bilan bog'liq va shu bilan birga, o'quv jarayoni ayol tanasining biologik xususiyatlarini hisobga olishga qaratilgan bo'lishi kerak. Nafaqat dzyudo, balki yakkakurashning boshqa turlariga ham ixtisoslashgan ayol sportchilarning muvaffaqiyatli sport raqobat bardoshligini faqat shunday tayyorgarlik bilan bashorat qilish mumkindek tuyuladi. Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, ayollar sportini ilmiy asoslash masalasi yanada alohida o'rganishni talab etadi.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqot usullari va tashkil qilinishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida tajribani tashkil etilishshi va uni tanlangan usullar bilan utsazilishi utqazilishi taxlil qilingan. Tadqiqot maqsadlari va qo‘yilgan vazifalarni hal qilish uchun tadqiqot usullarini tanlashning yetarliligi ko‘rsatilgan.

Tadqiqot 2020-yil sentabrdan 2022-yil martigacha 3 bosqichda olib borildi: 1-bosqichda (2020-yil) dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda ilmiy-metodik adabiyotlar va boshqa manbalar tahlili o‘tkazildi. ularning biologik xususiyatlari. Pedagogik nazorat ostida “Jangovar sport turlari bo‘yicha respublika oliy sport mahorati maktabi”da dzyudo bo‘yicha o‘smir qizlar bilan mashg‘ulotlar o‘tkazildi. Bu davrda dzyudochilar bilan an’anaviy mashg‘ulotlar o‘tkazish tajribasini o‘rganish maqsadida, MC-oylik sikli kursining o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, dzyudochilar va murabbiylardan iborat respondentlar o‘rtasida so‘rovnoma tashkil etildi.

II bosqichda (2021-yil) eksperimentni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha doimiy izlanishlar olib borildi. Dastlabki bosqichda 15-17 yoshli dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi, funktsional holati va jismoniy rivojlanish darajasini morfologik, funktsional usullar, shuningdek, pedagogik tekshirish usullari baholandi. Tajribada har birida 14 kishidan iborat nazorat (CG) va eksperimental (EG) guruhlari ishtirok etdi. CG eksperiment davomida an'anaviy mashqlar bilan shug'ullanishni davom ettirdi, EG uchun esa jismoniy faoliyatni rejalashtirish MCning vaqtini va bosqichlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan va maxsus mashqlarni tanlash (bir qator usullar va mashqlarni ishlab chiqish). somatotiplar toifalarini hisobga olgan holda) dissertant tomonidan ishlab chiqilgan

III bosqichda (2022 yil) tajribaning yakuniy bosqichlari matematik statistika usullaridan foydalangan holda miqdoriy natijalarni qiyosiy tahlil qilish bilan amalga oshirildi. Tajribaning turli bosqichlarida olingan natijalar asosida xulosalar tuzildi.

“Dzyudochi qizlarni jismoniy va funktsional tayyorlash metodikasining pedagogik ekspertizasi” deb nomlangan uchinchi bobida taqdim etilgan tadqiqot usullaridan foydalangan holda bir qator muammolarni hal qilishga imkon berdi, xususan:

Ayollar yakkakurashning noan’anaviy turlariga, dzyudoga ixtisoslashgan qizlarni sportga tayyorlash nazariyasi va metodologiyasini rivojlantirishga oid zamonaviy qarashlarni nazariy umumlashtirish amalga oshirildi.

Ma’lumot beruvchi pedagogik testlar asosida dzyudochilarning tadqiqot boshlanishidan oldin va amaliy tajriba dasturidan so‘ng umumiy va maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligini baholash uchun o‘tkazildi. Maxsus vosita fazilatlarini ko‘rsatkichlarining sezilarli o‘sishi dzyudochilarning texnik harakatlarini yaxshilash va muvaffaqiyatli amalga oshirishga yordam berdi, bu maxsus jismoniy

tayyorgarlik darajasining oshishi biz tomondan ishlab chiqilgan va qo'llanilgan eksperimental dasturning samaradorligidan dalolat beradi.

Tadqiqot guruhida pedagogik eksperimentning birinchi bosqichida 6 hafta nazorat guruhidagi kabi bir tekis taqsimlandi. Keyingi 6 hafta davomida TGda yuqori intensivlikdagi mashqlar - tezlik, kuch, tezkor-kuch va texnik yo'nalishni kiritish hisobiga yuklamalarning hajmi oshib bordi. Keyingi 8 hafta davomida fiziologik va texnik ko'rsatkichlar musobaqadan oldingi davrga nisbatan biroz o'zgarib, bir xil darajada qoldi. Mashg'ulot jarayoniga kiritilgan o'ziga xos mashg'ulot vositalari va usullari muhim musobaqalar jarayonida duch keladigan sharoitlarni taqlid qildi, bu dzyudochilarning texnik mahoratini, alohida chidamlilik darajasi va kuch sifatlarini oshirish imkonini berdi.

Antropometriya usullaridan foydalanish ko'rikdan o'tgan dzyudochilarning jismoniy rivojlanishini eng yuqori sport malakasiga ega dzyudochilar bilan qiyosiy baholash va sportchilarning jismoniy ko'rsatkichlaridagi farq va o'xshashliklarni aniqlash imkonini berdi.

Quyida keltirilgan dasturda (1-jadval qarang) 14 kishidan iborat tadqiqot guruhiga mansub dzyudochi qizlar uchun maxsus ishlab chiqilgan va hafta kunlari bo'yicha yuklamalar, bajariladigan maxsus mashqlar va ularning bajarish shiddatlari, hajmi taqsimlangan ma'lumotlari keltirilgan.

Undagi ma'lumotlarni tahlil qilish tadqiqot guruhiga mansub dzyudochi qizlar tomonidan sport darajasi bo'yicha birinchi va ikkinchi mashg'ulotlarda sportchilarning bo'y vazn indeksleri va morfologik tiplari alohida guruhlarga ajratilgan hamda bo'y vazn indeksleri, organizm morfologik tiplari va hayz davrlari inobatga olingan holda bajaradigan mashqlar majmuasini haftaning kunlari bo'yicha taqsimlanganlik darajasini aniqlash imkoniyatini beradi.

1. **Wadza** - Texnika
2. **Ne-wadza** – Umumiy parter holatidagi texnik harakatlar
3. **Katame-wadza** – Umumiy parter holatida ipponga olib keluvchi usullar
4. **Shimi-wadza** – Bo'g'ish texnikasi
5. **Osaekomi-wadza** – Ushlab turish holati
6. **Kansetsu-wadza** – Og'ritish usullari texnikasi
7. **Techi-wadza** – Umumiy tik holatda bajariladigan texnika
8. **Seoi-nage** - Yelkadan oshirib tashlash usuli
9. **Uchi-mata** – Ikki oyoq orqsidan oyoq bilan ko'tarib tashlash
10. **Ouchi-gari** – Tovondan tovon bilan ilib zarb bilan ortga yiqitish
11. **Kouchi-gari** – Chil usuli
12. **Haraya-goshi** – Qo'shsha usuli
13. **O-soto otoshi** - Orqadan chil berib zarb bilan yiqitish
14. **Ude Hishigi juji Gatami** – Qo'lga beriladigan og'ritish usuli
15. **Kesa-ude-gatami** – Ushlab turish holatidan og'ritish usulini bajarish
16. **Gyaku-juji-jime** – Bo'yindan dzyudocha orqali bo'g'ish

3.5-jadval.

MORFOLOGIK TIPLARGA ASOSLANGAN DZYUDOCHI QIZLARINING TAJRIBA GURUHI UCHUN MAXSUS DASTUR

№	Dzyudo devushki	1-Mashg'ulot (UJT va MJT mashg'uloti)				2-Mashg'ulot (TTT mashg'uloti)					YUklatma shidati	Bo'y vazn indeksi	Morfo tip	Hayz davri (kun)	Hafta kunlari			
		Mashq turi		Mashq turi		Mashq turi												
		30	20 min	20 min	20	40 min	20 min	15 min	15 min	15 min								
1	S.S.	UJT mashqlari	Maxsus TGiluchanlik va maxsus chaqqonlik mashqlari	Kuch va maxsus portlovchi kuchni rivojlantiruvchi aylanma mashqlari	Tayyorlik uchun URM va MJT mashqlari	Kimanodan ushlarlar, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza Uchi-komi, Kansetsu wadza	Tachi-wadza Seoi-nage, ippon seoi-nage, o-goshi, Tsuru komi goshi	Ne-wadza Kansetsu wadza Kesa-ude-gatami,	Bajarilga usuller Yuzasidan Tachi wadzada va Ne-wadzada Randori	Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ula' loari	Past	362.8	Endomorf	34	Dushanba			
2	YU.										Past			28				
3	R.J.										Past			24				
4	U.F.										Past			28				
5	S.K.		Maxsus TGiluchanlik va maxsus portlovchi	Statik va dinamik kuchni rivojlantiruvchi aylanma mashg'ula' loar		Kimanodan ushlarlar, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza Uchi-komi, Kansetsu wadza va Katame wadza	Tachi-wadza Ura-nage, Tai-otoshi, Sumi-gaeshi,	Ne-wadza Kansetsu wadza Ude-hishigi-juji-gatami			Ne-wadza Kansetsu wadza Ude-hishigi-juji-gatami	Past		321.3		Mezomorf	Past	21
6	X.S.																Past	21
7	I.S.																Past	28
8	M.N.																Past	28
9	YU.		Maxsus TGiluchanlik mashqlari	Maxsus kardinatsiyon va maxsus kuchni rivojlantiruvchi mashqlar		Kimanodan ushlarlar, Kudzushi-wadza, Ashi-wadza Uchi komi, Kansetsu wadza, Katame wadza	Tachi-wadza Osoto otoshi, Haraya-goshi, kouchi gari, Uchi-mata, Ouchi-gaeshi,	Ne-wadza Shimi wadza va Katame wadza sankoka jimi.			Ne-wadza Shimi wadza va Katame wadza sankoka jimi.	Past		379.4		Ektomorf	Past	28
11	S.K.																Past	21
12	S.K.																Past	24
13	U.F.																Past	24
14	M.N.		Past	24														
1	S.S.		UJT mashqlari	Maxsus TGiluchanlik va maxsus chaqqonlik mashqlari		Kuch va maxsus portlovchi kuchni rivojlantiruvchi aylanma mashqlari	Tayyorlik uchun URM va MJT mashqlari	Kimanodan ushlarlar, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza Uchi-komi, Kansetsu wadza			Tachi-wadza Seoi-nage, ippon seoi-nage, o-goshi, Tsuru komi goshi	Ne-wadza Kansetsu wadza Kesa-ude-gatami,		Bajarilga usuller Yuzasidan Tachi wadzada va Ne-wadzada Randori		Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ula' loari	O'rta	362.8
2	YU.	O'rta			28													
3	R.J.	O'rta			24													
4	U.F.	O'rta			28													
5	S.K.	Maxsus TGiluchanlik va maxsus portlovchi		Statik va dinamik kuchni rivojlantiruvchi aylanma mashg'ula' loar	Kimanodan ushlarlar, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza Uchi-komi, Kansetsu wadza va Katame wadza	Tachi-wadza Ura-nage, Tai-otoshi, Sumi-gaeshi,		Ne-wadza Kansetsu wadza Ude-hishigi-juji-gatami	Ne-wadza Kansetsu wadza Ude-hishigi-juji-gatami	O'rta	321.3	Mezomorf	O'rta		21			
6	X.S.												O'rta		21			
7	I.S.												O'rta		28			
8	M.N.												O'rta		28			
9	Yu.	Maxsus TGiluchanlik mashqlari		Maxsus kardinatsiyon va maxsus kuchni rivojlantiruvchi mashqlar	Kimanodan ushlarlar, Kudzushi-wadza, Ashi-wadza Uchi komi, Kansetsu wadza, Katame wadza	Tachi-wadza Osoto otoshi, Haraya-goshi, kouchi gari, Uchi-mata, Ouchi-gaeshi,		Ne-wadza Shimi wadza va Katame wadza sankoka jimi.	Ne-wadza Shimi wadza va Katame wadza sankoka jimi.	O'rta	379.4	Ektomorf	O'rta		28			
11	S.K.												O'rta		21			
12	S.K.												O'rta		24			
13	U.F.												O'rta		24			
14	M.N.	O'rta		24														
1	S.S.	UJT mashqlari		Maxsus TGiluchanlik va maxsus chaqqonlik mashqlari	Kuch va maxsus portlovchi kuchni rivojlantiruvchi aylanma mashqlari	Tayyorlik uchun URM va MJT mashqlari		Kimanodan ushlarlar, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza Uchi-komi, Kansetsu wadza	Tachi-wadza Seoi-nage, ippon seoi-nage, o-goshi, Tsuru komi goshi	Ne-wadza Kansetsu wadza Kesa-ude-gatami,	Bajarilga usuller Yuzasidan Tachi wadzada va Ne-wadzada Randori	Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ula' loari	O'rt		362.8		EEdomorf	34
2	YU.		O'rta				28											
3	R.J.		O'rta				24											
4	U.F.		O'rta				28											
5	S.K.		Maxsus TGiluchanlik va maxsus portlovchi	Statik va dinamik kuchni rivojlantiruvchi aylanma mashg'ula' loar	Kimanodan ushlarlar, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza Uchi-komi, Kansetsu wadza va Katame wadza		Tachi-wadza Ura-nage, Tai-otoshi, Sumi-gaeshi,	Ne-wadza Kansetsu wadza Ude-hishigi-juji-gatami	Ne-wadza Kansetsu wadza Ude-hishigi-juji-gatami	O'rta			321.3	Mezomorf	O'rta	21		
6	X.S.														O'rta	21		
7	I.S.														O'rta	28		
8	M.N.														O'rta	28		
9	YU.D.		Maxsus TGiluchanlik mashqlari	Maxsus kardinatsiyon va maxsus kuchni	Kimanodan ushlarlar, Kudzushi-wadza, Ashi-		Tachi-wadza Osoto otoshi, Haraya-goshi,	Ne-wadza Shimi wadza	Ne-wadza Shimi wadza	O'rta			379.4	ektomorf	O'rta	28		
11	S.K.														O'rta	21		
12	S.K.														O'rta	24		

13	U.F			rivojlaniruvchi mashqlar		wadza Uchi komi, Kansetsu wadza, Katame wadza	kouchi gari, Uchi-mata, Ouchi-gaeshi,	va Katame wadza sankoka jimi.			O'rta			24				
14	M.N.										O'rta			24				
1	S.S.	U.J.T. mashqlari	Maxsus TGiluchanlik va maxsus chaqqonlik mashqlari	Kuch va maxsus portlovchi kuchni rivojlaniruvchi aylanma mashqlari	Tayyorlik uchun URM va MIT mashqlari	Kimanodan ushlarlar, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza uchi-komi, Kansetsu wadza	Tachi-wadza Seoi-nage, ippon seoi-nage, o-goshi, Tsuri komi goshi	Ne-wadza Kansetsu wadza Kesa-ude-gatami,	Bajarilga usulrs Yuzasidan Tachi wadzada va Ne-wadzada Randori	Maxsus tayyorgarlik mashg'ula' loari	Yuqori	362.8	endomor	34	Payshanba			
2	Y.U.M										Yuqori			28				
3	R.J.										Yuqori			24				
4	U.F										Yuqori			28				
5	S.K		Maxsus TGiluchanlik va maxsus portlovchi	Statik va dinamik kuchni rivojlaniruvchi aylanma mashg'ula'loar		Kimanodan ushlarlar, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza Uchi-komi, Kansetsu wadza va Katame wadza	Tachi-wadza Ura-nage, Tai-otoshi, Sumi-gaeshi,	Ne-wadza Kansetsu wadza Ude-hishigi-juji-gatami						Yuqori		321.3	Mezomorf	21
6	X.S													Yuqori				21
7	I.S.													Yuqori				28
8	M.N													Yuqori				28
9	Y D													Yuqori		379,4	ektomorf	21
10	B.G		Maxsus TGiluchanlik mashqlari	Maxsus kardinatsiyon va maxsus kuchni rivojlaniruvchi mashqlar		Kimanodan ushlarlar, Kudzushi-wadza, Ashi-wadza Uchi komi, Kansetsu wadza, Katame wadza	Tachi-wadza Osoto otoshi, Haraya-goshi, kouchi gari, Uchi-mata, Ouchi-gaeshi,	Ne-wadza Shimi wadza va Katame wadza sankoka jimi.						Yuqori				28
11	S.K.													Yuqori				21
12	S.K.													Yuqori				24
13	U.F													Yuqori		24		
14	M.N													Yuqori		24		
1	S.S.	U.J.T. mashqlari	Maxsus TGiluchanlik va maxsus chaqqonlik mashqlari	Kuch va maxsus portlovchi kuchni rivojlaniruvchi aylanma mashqlari	Tayyorlik uchun URM va MIT mashqlari	Kimanodan ushlarlar, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza uchi-komi, Kansetsu wadza	Tachi-wadza Seoi-nage, ippon seoi-nage, o-goshi, Tsuri komi goshi	Ne-wadza Kansetsu wadza Kesa-ude-gatami,	Bajarilga usulrs Yuzasidan Tachi wadzada va Ne-wadzada Randori	Maxsus tayyorgarlik mashg'ula' loari	O'rta	362.8	endomor	34	Juma			
2	Y.M										O'rta			28				
3	R.J.										O'rta			24				
4	U.F										O'rta			28				
5	S.K		Maxsus TGiluchanlik va maxsus portlovchi	Statik va dinamik kuchni rivojlaniruvchi aylanma mashg'ula'loar		Kimanodan ushlarlar, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza Uchi-komi, Kansetsu wadza va Katame wadza	Tachi-wadza Ura-nage, Tai-otoshi, Sumi-gaeshi,	Ne-wadza Kansetsu wadza Ude-hishigi-juji-gatami						O'rta		321.3	Mezomorf	21
6	X.S													O'rta				21
7	I.S.													O'rta				28
8	M.N													O'rta				28
9	Y D													O'rta		379,4	ektomorf	21
10	B.G		Maxsus TGiluchanlik mashqlari	Maxsus kardinatsiyon va maxsus kuchni rivojlaniruvchi mashqlar		Kimanodan ushlarlar, Kudzushi-wadza, Ashi-wadza Uchi komi, Kansetsu wadza, Katame wadza	Tachi-wadza Osoto otoshi, Haraya-goshi, kouchi gari, Uchi-mata, Ouchi-gaeshi,	Ne-wadza Shimi wadza va Katame wadza sankoka jimi.						O'rta				28
11	S.K.													O'rta				21
12	S.K.													O'rta				24
13	U.F													O'rta		24		
14	M.N													O'rta		24		
1	S.S.	U.J.T. mashqlari	Maxsus TGiluchanlik va maxsus chaqqonlik mashqlari	Kuch va maxsus portlovchi kuchni rivojlaniruvchi aylanma mashqlari	Tayyorlik uchun URM va MIT mashqlari	Kimanodan ushlarlar, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza uchi-komi, Kansetsu wadza	Tachi-wadza Seoi-nage, ippon seoi-nage, o-goshi, Tsuri komi goshi	Ne-wadza Kansetsu wadza Kesa-ude-gatami,	Bajarilga usulrs Yuzasidan Tachi wadzada va Ne-wadzada Randori	Maxsus tayyorgarlik mashg'ula' loari	O'rta	362.8	endomor	34	Shanba			
2	Y.M										O'rta			28				
3	R.J.										O'rta			24				
4	U.F										O'rta			28				
5	S.K		Maxsus TGiluchanlik va maxsus portlovchi	Statik va dinamik kuchni rivojlaniruvchi aylanma mashg'ula'loar		Kimanodan ushlarlar, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza Uchi-komi, Kansetsu wadza va Katame wadza	Tachi-wadza Ura-nage, Tai-otoshi, Sumi-gaeshi,	Ne-wadza Kansetsu wadza Ude-hishigi-juji-gatami						O'rta		321.3	Mezomorf	21
6	X.S													O'rta				21
7	I.S.													O'rta				28
8	M.N													O'rta				28
9	Y D													O'rta		379,4	ektomorf	21
10	B.G		Maxsus TGiluchanlik mashqlari	Maxsus kardinatsiyon va maxsus kuchni rivojlaniruvchi mashqlar		Kimanodan ushlarlar, Kudzushi-wadza, Ashi-wadza Uchi komi, Kansetsu wadza, Katame wadza	Tachi-wadza Osoto otoshi, Haraya-goshi, kouchi gari, Uchi-mata, Ouchi-gaeshi,	Ne-wadza Shimi wadza va Katame wadza sankoka jimi.						O'rta				28
11	S.K.													O'rta				21
12	S.K.													O'rta				24
13	U.F													O'rta		24		
14	M.N.													O'rta		24		

2-jadval

Tana tuzilishini inobatga olgan holda parter holatida (*ne-wadza*) bajariladigan usullar va ushbu usullarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi

№	Ne-wadza	Ko'makchi mashqlar	M.T
1	a) Kami-shiho-gatame (Osaekomi-wadza) b) Kesa-ude-gatami (og'ritish usuli) v) Ude-garame (og'ritish usuli)	a) Qo'l va oyoq bilan tatamiga tayangan holda osilgan raqibni olib yurish b) Bir uchi mahkamlangan arqonga yuz tuban yotib tirmashib sudralish v) Bir uchi mahkamlangan arqonga oyoqlarni uzatib o'tirib tirmashib sudralish	Endomorf
2	a) Kesa-gatame (Osaekomi-wadza) b) Ude-hishi juji-gatame (og'ritish usuli) v) Sode-gruma jime (bo'g'ish usuli) shimi wadza	a) Qo'l va oyoq bilan tatamiga tayangan holda oyoq va belni chap va o'nga burish b) Tik turgan raqibga tirmashib atrofida harakatlanish v) Chalqancha yotgan holda 20 kg yuk bilan harakatlanish	Mezomorf
3	a) Yoko shiho-gatame (Osaekomi-wadza) b) Sankaku-jime (bo'g'ish usuli) Shimi wadza v) Ushiro-kesa-gatame (Osaekomi-wadza)	a) Chalqancha yotgan holda raqib qo'lidan ushlab oyoqlar yuqorida belni o'nga va chapga burish b) Chalqancha yotgan holda oyoqlar yuqorida belni o'nga va chapga burish v) Qo'l va oyoq bilan tatamiga tayangan holda osilgan raqibni olib yurish	Ektomorf

Yuqorida keltirilgan usullar va mashqlar majmuasining ma'zmoni shundan iboratki mashqlar va usullar majmuasi morfotiplardan kelib chiqqan holda tuzulgan. Bunga ko'ra endomorf, mezomorf, ektomorf tana tuzulishiga ega bulgan dzyudochi qizlar guruhlari uchun alohida – alohida parterda (*Ne-wadza*) usullar ketma-ketligi keltirilgan bo'lib, bunga ko'ra endomorf tana tuzulishiga ega bo'lgan. Dzyudochi qizlar uchun ne-wadzada. a) Kame shiho gatame (Osaekomi-wadza) ushlar holati. b) Kese ude hishe gatami (osokome) ushlar holati. v) Kese ude-gatami (og'ritish usuli). Mezomorf tana tuzulishi uchun. a) Kesa gatami (Osaekomi-wadza) ushlar holati. b) Ude hishe judji gatami (shimi-wadza) bo'g'ish usuli. Sode-gume Ektomorf tana tuzulishi uchun quyidagi usullar ketma-ketligi tavsiya etiladi. a)Yoko-shiho gatame (Osaekomi-wadza) ushlar holati b) Sankoka jimi (bo'g'ish usuli) Shimi wadza v) Ushiro keso-gatami kabi usullar tavsiya etilgan bo'lib bu usullarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun maxsus mashqlar tavsiya etiladi. Bu mashqlar aynan shu usullarni muvaffaqiyatli bajarish uchun xizmat qiladi. Maxsus mashqlarning noodatiyligi shundan iboratki mashqlar orqali ham kuch, ham egiluvchanlik ham maxsus chidamlilik kabi jismoniy sifatlar bir vaqtda rivojlanadi,

bu texnik harakatlar parterda muvofaqiyatli amalga oshirish uchun juda muhim hisoblanadi.

1. **Kami-shiho-gatame**- Bosh tomondan kelib ushlab turish (Osaekomi-wadza)
2. **Kesa-ude-gatami** – Ushlab turish holatidan og‘ritish usulini bajarish
3. **Ude-garame** – Tirsakga qo‘l orqali beriladigan og‘ritish usuli
4. **Kesa-gatame** – Yon tomondan kelib ushlash holati (Osaekomi-wadza)
5. **Ude Hishigi juji Gatami** – Qo‘lga beriladigan og‘ritish usuli
6. **Sode-gruma jimi** - Bosh tomondan kelib bo‘yindan dzyudocha orqali bo‘g‘ish
7. **Yoko shiho-gatame**- Oyoqlar orasidan va belbog‘dan ushlab turish holati
8. **Sankaku-jime** – Oyoqlar orasidan kelib dzyudocha orqali bo‘g‘ish
9. **Ushiro-kesa-gatame** – Qo‘lni qo‘ltiqqa qisish orqali ushlab turish

3-jadval

Tik turib (Tachi-vadza) bellashuvlarni tashkil qilish uchun morfotiplarga asoslangan usullarni ketma-ketligi

№	Techi-vadza	Ko‘makchi mashqlar	Morfotip
1	a) Seoi-nage b) O-goshi v) Ippon seoi-nage g) Seoi otoshi d) Ouchi-gari	Uchi komi (Usulni ohirgi fazasini bajarmaslik)	Endomorf
2	a) Ura-nage b) Hikikomi-gaishi v) Tani-otoshi g) Sumi-gaeshi d) Haray-goshi		Mezomorf
3	a) Taya-toshi b) Uchi mata v) Uchi mata-sukashi g) Kouchi gari d) Osoto-otoshi		Ektomorf

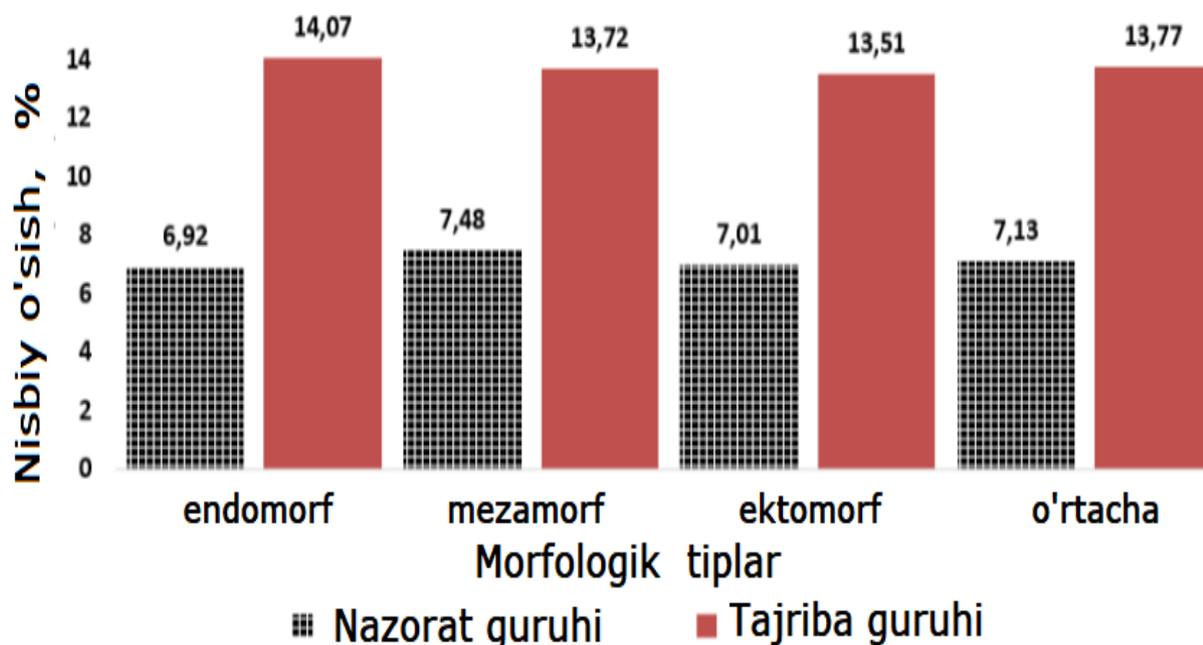
Techi-vadza ya'niy stoykada bellashuv jarayonini tashkil qilishda, usullarni samarali yakunlash uchun ham, morfotiplarni inobatga olgan holda usullar tavsiya etamiz.

Bular quyidagilardan iborat: Ektomorf tana tuzilishiga ega bo'lgan dzyudochi qizlar uchun. a) Taya-toshi (oldindan chalib tashlash), b) Uchi-mata (ikki oyoq orasidan ilib tashlash), v) Ouchi-gari (Tovondan tovon bilan ilib zarb bilan ortga yiqitish), g) kouchi-gari (Chil usuli), d) Sumi-gaishi (bir qo'l va bir yoqadan bir yoqlama ushlab ko'krakdan irg'itib tashlash).

Mezomorf tana tuzilishiga ega bo'lgan dzyudochi qizlar uchun quyidagi usullar tavsiya etiladi. a)ura-nage (ko'krakdan oshirib tashlash), b) Hiki komi-gaishi (bir yoqlama ushlagan holda ko'krakdan ag'darib tashlash), v) Uoko-gakkig ukevadza, d) Haraya-goshi (qo'sha usuli).

Endomorf tana tuzilishi uchun a) Seoi-nagi (yelka usuli), b) O-goshi (beldan oshirib tashlash), v) Ippon seoi-nagi (bir yoqadan ushlab yelka usuli), g) Seoi otashi d) Suri goshi.

Dissertatsiyaning “**Ayol organizmining biologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, 15-17 yoshli dzyudochi qizlarning maxsus tayyorgarlik darajasini oshirish uchun mashg'ulot jarayoniga yo'naltirilgan tuzatishlar**” deb nomlangan to'rtinchi bobda nazorat va tajriba guruhlar dzyudochi qizlar organizmining morfologik tiplari bo'yicha texnik usullarni bajarish yuzasidan ko'rsatkichlari, ularning statistik xarakteristikalarini hamda tadqiqot davomida ushbu ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymatlari o'sishini statistik ishonchliligini baholash natijalari keltirilgan.



1-diagramma. Nazorat va tajriba guruhlar dzyudochi qizlar organizmining morfologik tiplari bo'yicha texnik usullarni bajarish ko'rsatkichlarining tadqiqot davomida nisbiy o'sishlarini solishtirish (foizlarda)

4-jadval

Nazorat va tajriba guruhlari dzyudochi qizlar organizmining morfologik tiplari bo'yicha texnik usullarni bajarish ko'rsatkichlarining tadqiqot davomida o'sish dinamikasi

№	Mashqni marta bajarish (sekund) serya	Morfo tiplar	Tajriba, Nazorat	Tadqiqot boshida		Tadqiqot oxirida		t	P	
				\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			
1	a) Seoi-nage b) O-goshi v) Ippon seoi-nage (n=4)	Endomorf	NG	20,53	1,96	19,32	1,78	1,71	>0,05	
			TG	21,46	2,35	19,14	1,93	2,85	<0,01	
NG			24,31	2,53	22,67	2,24	1,82	>0,05		
TG			26,73	3,14	21,97	2,47	4,46	<0,001		
NG			20,76	2,17	19,12	1,94	2,11	<0,05		
TG			21,74	2,59	18,82	2,11	3,27	<0,01		
NG			30,44	2,89	28,27	2,58	2,10	<0,05		
TG			31,73	3,15	27,22	2,49	4,20	<0,001		
5		a) Ura-nage v) Sumi gaishi d) Haray-goshi (n=5)	Mezomorf	NG	29,42	3,47	27,25	3,07	1,75	>0,05
				TG	28,72	3,43	25,48	2,84	2,72	<0,01
NG				32,72	4,15	29,62	3,62	2,11	<0,05	
TG				33,26	4,32	28,18	3,43	3,45	<0,01	
NG				20,53	1,96	19,32	1,78	1,71	>0,05	
TG				21,46	2,35	19,14	1,93	2,85	<0,01	
NG	24,31			2,53	22,67	2,24	1,82	>0,05		
TG	26,73			3,14	21,97	2,47	4,46	<0,001		
9	a) Taya-toshi b) Uchi mata v) Osoto-otosh (n=5)		Ektamorf	NG	20,76	2,17	19,12	1,94	2,11	<0,05
				TG	21,74	2,59	18,82	2,11	3,27	<0,01
NG				20,53	1,96	19,32	1,78	1,71	>0,05	
TG				21,46	2,35	19,14	1,93	2,85	<0,01	
NG				24,31	2,53	22,67	2,24	1,82	>0,05	
TG				26,73	3,14	21,97	2,47	4,46	<0,001	
NG		30,44		2,89	28,27	2,58	2,10	<0,05		
TG		31,73		3,15	27,22	2,49	4,20	<0,001		
14		a) Taya-toshi b) Uchi mata v) Osoto-otosh (n=5)	Ektamorf	NG	29,42	3,47	27,25	3,07	1,75	>0,05
				TG	28,72	3,43	25,48	2,84	2,72	<0,01

Ko'rsatkichlarni tahlil qilishni, sportchilarning umumiy jismoniy ish qobiliyatini tavsiflaydigan PWC₁₇₀ ko'rsatkichidan boshlash kerak. Yuqoridagi ma'lumotlardan ko'rinib turibdi-ki, umumiy jismoniy tayyorgarlikning aksariyat ko'rsatkichlari bo'yicha dzyudochi qizlarning tayyorgarlik darajasining oshishi kuzatilmoqda. NGda PWC₁₇₀ ko'rsatkichi bo'yicha ish qobiliyati o'sishi 6,97%ni (P<0,05), TGda 16,30%ni (P<0,001) tashkil etdi. TGdagi qizlar NGdagi tengdoshlaridan ilgaliralamoqdalar, chunki MKI kabi bu ko'rsatkich aerobik chidamlilikni aks ettiradi, ya'ni sportchilar maksimal kuch bilan ishni bajarishga qodir.

5-jadval

Pedagogik tajriba davomida nazorat va tajriba guruhleri 15-17 yoshli dzyudochi qizlarning funksional va jismoniy ish qobiliyati ko'rsatkichlarining o'sish dinamikasi (n = 14)

Testlar	guruh	Tajriba boshida		Tajriba oxirida		Abso-lyut	Nisb iy %	t	P
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ				
Tana vazni, kg.	NG	59,50	5,04	62,89	5,13	3,39	5,70	1,76	>0,05
	TG	58,74	5,23	64,15	5,32	5,41	9,21	2,71	<0,05
Tana uzunligi (bo'y), sm.	NG	165,38	12,49	175,43	12,69	10,05	6,08	2,11	<0,05
	TG	169,83	13,55	193,66	14,05	23,83	14,03	4,57	<0,001
bo'y vazn indeksi, g/sm	NG	360,31	23,56	376,18	23,52	15,87	4,41	1,78	>0,05
	TG	352,76	24,62	386,24	24,39	33,48	9,49	3,61	<0,01
O'TS, l	NG	3,51	0,19	3,66	0,19	0,15	4,36	2,13	<0,05
	TG	3,65	0,22	4,03	0,23	0,38	10,41	4,47	<0,001
I-Yuklama quvvati	NG	683,88	51,49	717,98	51,24	34,10	4,99	1,76	>0,05
	TG	721,46	56,98	778,83	55,45	57,37	7,95	2,70	<0,05
II-Yuklama quvvati	NG	813,29	53,47	856,72	53,74	43,43	5,34	2,14	<0,05
	TG	846,62	58,89	948,26	58,76	101,64	12,01	4,57	<0,001
PWC ₁₇₀ kg/m/min	NG	943,36	90,34	1004,48	91,84	61,12	6,48	1,78	>0,05
	TG	986,83	98,16	1124,47	103,63	137,64	13,95	3,61	<0,01
PWC ₁₇₀ , Vt	NG	157,36	13,53	168,32	13,76	10,96	6,97	2,13	<0,05
	TG	150,34	13,51	174,85	14,34	24,51	16,30	4,65	<0,001
MKI, ml/kg/min	NG	3,11	0,18	3,26	0,17	0,15	4,77	2,24	<0,05
	TG	3,25	0,22	3,62	0,21	0,37	11,38	4,55	<0,001
Nisbiy MKI;	NG	53,44	4,03	56,66	3,94	3,22	6,03	2,14	<0,05
	TG	55,74	4,42	63,54	4,61	7,80	13,99	4,57	<0,001
MKI bahosi	NG	3,14	0,34	3,42	0,35	0,28	8,92	2,15	<0,05
	TG	3,27	0,41	4,04	0,48	0,77	23,55	4,56	<0,001

**Pedagogik tajriba davomida nazorat va tajriba guruhleri 15-17 yoshli dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi
(n = 14)**

Testlar		Guruhlar	Tajriba boshida		Tajriba oxirida		Absolyut o'sish	Nisbiy, %	t	p
			\bar{X}	σ	\bar{X}	σ				
Kuch sifatlari	O'ng qo'l dinamometriyasi (kg.)	NG	30,08	1,98	31,65	1,93	1,57	5,22	2,12	<0,05
		TG	28,97	2,02	31,78	2,06	2,81	9,70	3,64	<0,01
	Chap qo'l dinamometriyasi (kg.)	NG	27,93	1,8	29,39	1,82	1,46	5,23	2,13	<0,05
		TG	27,37	1,91	30,77	1,94	3,40	12,42	4,67	<0,001
Tezlik sifatlari	30 m. ga Yugurish (s.)	NG	4,78	0,41	4,52	0,37	-0,26	5,44	1,76	>0,05
		TG	4,87	0,43	4,33	0,35	-0,54	11,09	3,64	<0,01
	60 m. ga Yugurish (s.)	NG	9,13	0,61	8,67	0,54	-0,46	5,04	2,11	<0,05
		TG	8,96	0,62	7,97	0,5	-0,99	11,05	4,65	<0,001
	100 m. ga Yugurish (s.)	NG	14,18	1,07	13,37	0,94	-0,81	5,71	2,13	<0,05
		TG	14,03	1,12	12,26	0,89	-1,77	12,62	4,63	<0,001
Tezkor-kuch sifatlari	Turgan joydan uzunlikka sakrash	NG	193,5	12,67	203,65	12,74	10,15	5,25	2,11	<0,05
		TG	195,2	13,59	218,86	13,59	23,66	12,12	4,61	<0,001
	Turgan joydan yuqoriga sakrash (sm.)	NG	43,9	3,74	46,92	3,81	3,02	6,88	2,12	<0,05
		TG	43,1	3,84	48,43	3,88	5,33	12,37	3,65	<0,01
Egiluvchanlik	Tik turgan holatdan oldinga engashish (sm.)	NG	10,24	1,05	10,94	1,07	0,70	6,84	1,75	>0,05
		TG	10,72	1,14	12,35	1,24	1,63	15,21	3,62	<0,01

Tezlik qobiliyatlarini namoyish etadigan jismoniy sifatlarni sinab ko'rishda 30 m. startdan yugurish, 60 m. startdan yugurish hamda 100 m. yugurishda TG ham, NG ham o'zgarishlar sezilarli darajada emas. NG da 30 m ga yugurishda ko'rsatkichlar nisbiy o'sishi 5,44%ni tashkil etdi, TG da esa 11,09% bo'lib, ular orasidagi farq 5,65%ni tashkil etdi. Ushbu test natijalarining tajriba davomidagi absolyut o'sishi NGda statistik ishonchsiz ($P>0,05$); TGda esa ishonchli ($P<0,01$) harakterga ega. NGda startdan 60 m.ga yugurishda ko'rsatkichlar nisbiy o'sishi 5,04%ni ($P<0,05$), TGda esa 11,05%ni ($P<0,001$) tashkil etdi, ya'ni farq 6,01%ni tashkil etdi. 100 m.ga yugurishda NGdagi nisbiy o'sish 5,71 %ni ($P<0,05$), TGda 12,62 %ni ($P<0,001$) tashkil qildi, guruhlar o'sishlari orasidagi farq 6,91 %ni

tashkil etdi. Natijalar shuni ko'rsatadi-ki, tezlik sifatlar kam mashq qilinib o'rgatiladi va genotipning dominant ta'siri ostida bo'lib turibdi.

7-jadval

Nazorat (NG, n=14) va tajriba (TG, n=14) guruhleri 15-17 yoshli dzyudochi qizlarning maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarini pedagogik tajriba davomida o'zgarish dinamikasi

№	Texnik harakatlar	Guruh	Tajriba boshi		Tajriba oxiri		Nisbiy o'sish, %	t	P
			\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			
1	O'z vazniga teng sherigi bilan marta 10 o'tirib turish	NG	9,91	0,95	9,35	0,85	5,65	1,76	>0,05
		TG	9,73	0,97	8,59	0,79	11,72	3,65	<0,01
2	Orqada yotgan holatdan, tekis o'tirish holatigicha gavnani ko'tarish (marta)	NG	16,65	1,76	17,96	1,82	7,87	2,07	<0,05
		TG	16,45	1,8	19,57	1,98	18,97	4,66	<0,001
3	Bosh va qo'llarga tiralib, ko'prikda 10 to'ntarilish vaqti (s.)	NG	23,41	2,94	21,69	2,63	7,35	1,74	>0,05
		TG	22,88	2,97	18,55	2,25	18,92	4,65	<0,001
4	Bosh va qo'llarga tiralgan holatda 5 marotaba o'ngga, so'ng chapga aylanish (s.)	NG	19,54	2,27	18,21	2,03	6,81	1,75	>0,05
		TG	18,97	2,26	16,33	1,82	13,92	3,64	<0,01
5	10 soniya davomida 2 sherigini beldan oshirib tashlash (marta)	NG	5,22	0,65	5,72	0,69	9,58	2,11	<0,05
		TG	5,33	0,69	6,55	0,79	22,89	4,65	<0,001
6	Qo'llarga tiralib yotgan holatda 15 soniya davomida otjimanie, oyoqlar gimnastik o'rindiqa (marta)	NG	15,44	1,47	16,53	1,51	7,06	2,07	<0,05
		TG	15,23	1,51	17,39	1,58	14,18	3,95	<0,001

Texnik harakatlarning bajarilishini tahlil qilish maqsadida dzyudochi qizlar uchun ham eng ko'p ishlatiladigan test "O'z vazniga teng sherigi bilan 10 ta o'tirib turishlar" misolida ko'rib chiqamiz. Har ikki guruhda ham dzyudochi qizlar ushbu mashqni bajarishda vaqtdan ilgari qoldalar. Shunday qilib, TG dzyudochi qizlarda bajarish vaqtining o'sishi - 11,72% ni, NGda - 5,65% ni tashkil etdi. Biroq, NGda TGdagi statistik ishonchli ($P < 0,01$) ijobiy o'zgarishdan farqli o'laroq, natijalar $P > 0,05$ da ishonchsiz o'sganligi aniqlandi.

NG dzyudochi qizlari "Bosh va qo'llarga tiralib, ko'prikda 10 to'ntarilish vaqti" texnik mashqlari natijasini sezilarli darajada oshirdi, uning o'sishi 7,35% ni ($P > 0,05$) tashkil etdi. Ushbu testni TG dzyudochi qizlari 2 marotaba tezroq bajardilar va o'sish 18,92% ni ($P < 0,001$) tashkil etdi. Keyingi «Bosh va qo'llarga tiralgan holatda 5 yugurish o'ngga, so'ng chapga» sinov testi ko'pincha turli xil kurashlarda ham qo'llaniladi. Tajriba boshida bu mashq NG dzyudochi qizlar tomonidan $19,54 \pm 2,27$ soniyada bajarildi, tajriba yakunida $18,21 \pm 2,03$ soniyada va nisbiy o'sish 6,81% ni ($P > 0,05$) tashkil etdi. Tajriba boshida bu mashq TGda $18,97 \pm 2,26$ soniyada bajarilib, yakunida esa $16,33 \pm 1,82$ soniyada bajarilgan bo'lib, o'sish 13,92% ni ($P < 0,01$) tashkil etdi.

Tajriba davrida dzyudochi qizlarning texnik-taktik harakatlari ko'rsatkichlari keltirilgan. Texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish natijalariga ko'ra, TG dzyudochi qizlari NG sportchi qizlaridan ancha oldinda. "10 soniya davomida ikki

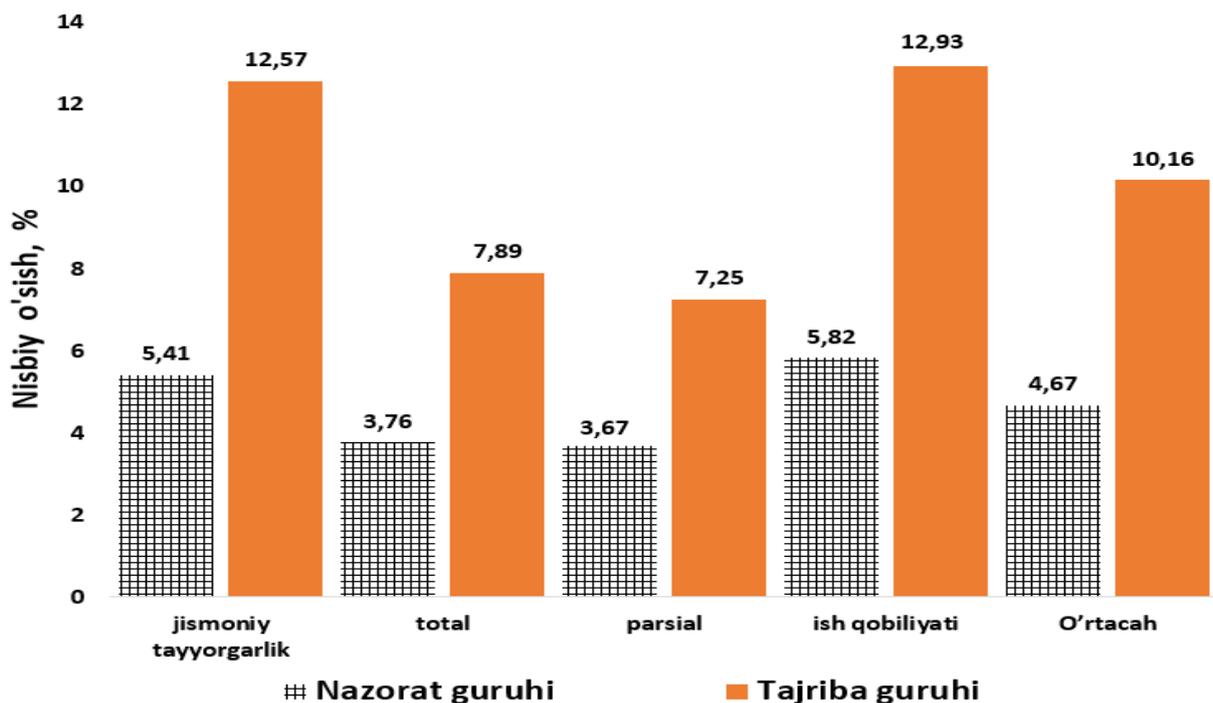
sherigini beldan oshirib tashlash” testini bajarishda NG dastlab sinov qiymati $5,22 \pm 0,65$ martani tashkil etdi, tajriba oxirida $5,72 \pm 0,69$ martaga yetib, nisbiy o‘shish $9,58\%$ ni ($P < 0,05$) tashkil etdi. TGda boshida $5,33 \pm 0,69$ ni, tajriba oxirida - $6,55 \pm 0,79$ bo‘lib, nisbiy o‘shish $22,89\%$ ni ($P < 0,001$) tashkil etdi. Qo‘l mushaklarini rivojlantirishga mo‘ljallangan. “Qo‘llarga tayangan holatda 15 soniya davomida qo‘llarni bukib yozish, oyoqlar gimnastik o‘rindiqa” mashqini bajarishdi. Ushbu ko‘rsatkichning o‘shishi dzyudochi qizlarning ikkala guruhida ham kuzatildi, biroq TG qizlari ushbu testni samaraliroq bajarishib, ularning ko‘rsatkichlarining nisbiy o‘shishi o‘rtacha $14,18\%$ ga ($P < 0,001$), NG qizlarda esa nisbiy o‘shish $7,06\%$ ni ($P < 0,05$) tashkil etdi.

O‘tkazilgan pedagogik eksperiment natijasida 15-17 yoshli malakali dzyudochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi holatini nazorat qilish imkonini beruvchi informatsion testlar yaratildi. Ish yuklamalarning taqsimlanishi an’anaviy ravishda bir xil emas, balki 4-5 hafta davomida davom etadigan “shiddatli bosqichi” taqdim etiladigan bosqichma-bosqich xususiyatga ega bo‘lgan “shiddatli usul”dan foydalaniladi va marfologik tiplarga asoslanib parter va stoykada bajariladigan usullar qo‘laniladi bu erda yuklamalarning ta’siri maxsus-kuch, egiluvchanlik, chidamlilik va texnik yo‘nalishga ega bo‘lib, ular oldingi bosqichga xos bo‘lgan, ya’ni asosiy musobaqalarga tayyorgarlik bosqichiga. Maxsus bajarilgan ishlarning katta hajmiga ega bo‘lgan davomiy yuklamalar uzoq muddatli adaptiv o‘zgarishlarni shakllantirishga, dzyudochi qizlarda barqaror professional stereotipni shakllantirishga, texnik-taktik harakatlarning chuqur rivojlanishiga yordam beradi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida, shuningdek, NG va TG guruhlaridagi qizlarning tezlik, kuch yo‘nalishi testlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasini hamda qizlar uchun o‘ziga xos bo‘lgan egiluvchanlik jismoniy sifati ko‘rsatkichlari baholandi. Natijalarning ishonchliligi t-mezonlari va P-ahamiatlilik darajalari yordamida tekshirildi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik holati bo‘yicha olingan natijalarni tahlil qilish eksperimentning dastlabki bosqichida biz tanlagan dzyudochi qizlar guruhlari bir xil ekanligini ko‘rsatdi, bu test natijalari bilan bir qator jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini emas, balki tadqiqot davomida indikatorlarning o‘zgarish dinamikasini ham baholadi. Shunday qilib, dzyudochi qizlarning kuch qobiliyatini baholash uchun tanlangan sportda ularning muvaffaqiyatining muhim ko‘rsatkichi qo‘llar va hatto barmoqlarning kuchidir, shuning uchun ushlab olish fazasini muvaffaqiyatli ta’minlash dzyudochi qizlarning qo‘l kuchlari bilan bevosita bog‘liq. Shu sababli biz TG va NG qizlari uchun o‘ng va chap qo‘llar dinamometriya testini qo‘lladik. Bunda tana ekstensorlari mushaklarining kuchini baholash uchun gavdani tiklash kuchini baholash amalga oshirildi. Shuni ta’kidlash kerak-ki, tezlik sifatlardan farqli o‘laroq, kuch qobiliyatlari mashq orqali orttiriladi, chunki 5 hafta davomida maxsus kuch, tezkorlik va egiluvchanlik yo‘nalishidagi konsentratsiyalangan mashg‘ulot yuklamalarining ta’siri ostida “shiddatli” bosqich davomida mushaklarning kuchi sezilarli darajada oshdi. Kuch sifatlarini rivojlantirish uchun mas’ul bo‘lgan belgilarning ikkinchi guruhi ko‘proq tashqi muhit omillarining ta’siri ostida, xususan, mashg‘ulotning ta’siri ostida u o‘zgaruvchanlikni ko‘proq namoyon qiladi, hamda tezlik sifatlarga nisbatan katta o‘zgarishlarga duch keladi. Shunday qilib,

NGda dzyudochi qizlarning o'ng qo'lning kuchi nisbiy o'sishi 5,22% ni ($P < 0,05$) va TG da u 9,70% ga ($P < 0,01$) oshgan. Mashg'ulotlar natijasida chap qo'l kuchi ham oshdi. NGdagi mushak kuchining nisbiy o'sishi 5,23% ni ($P < 0,05$) tashkil etdi va TG da intensiv va konsentatsiyalashgan tezlik-kuch yo'nalishidagi yuklamalar ta'siri natijasida nisbiy o'sish 12,42% ni ($P < 0,001$) tashkil etdi. Ikkinchi bosqichning maqsadi dzyudochi qizlarda maxsus tayyorgarlik vositalaridan foydalangan holda maxsus kuch qobiliyatini va texnik-taktik tayyorgarligini birgalikda takomillashtirish edi. Dzyudochi qizlarning tajriba boshida va oxirida texnik-taktik harakatlarini rivojlantirish uchun morfo tiplarga asoslangan usullarni qo'llash evaziga (parter va stoykada) ko'rsatkichlarni o'sishiga erishildi. Hafta davom etgan "shiddatli" bosqichida yuqori intensivlikka ega yuklamalar asta-sekin to'liqinsimon pasayib bordi.

Qizlarning tanasida mashg'ulotlar ta'sirlari davrida adaptiv o'zgarishlar yuz berdi, ya'ni fiziologik qonuniyatlarga ko'ra bosqichma-bosqich amalga oshiriladigan ko'nikmalar mavjud edi. Shu bilan birga, tajribaning oxiriga kelib, jismoniy yuklamalar ta'siri ostida sportchi qizlarning tanasida "tizimli iz" paydo bo'ldi, unda ijro etuvchi organlar va nerogormonal regulyasiya (tartibga solish) tizimlari ishtirok etdi. Bunday holatda sportchi qizlarning harakat salohiyati oshdi, keyinchalik ko'nikma va malakalarga aylanadigan yangi turdagi harakat vositalari o'zlashtirildi. TG dzyudochi qizlar mashg'ulot jarayonida kuch va tezlik-kuch yo'nalishining maxsus vositalaridan foydalanishlari orqali muayyan texnik harakatlar darajasini oshirishga yordam berdi. Nazorat guruhida qizlar uchun yuklamalar an'anaviy dasturga muvofiq bir me'yorda va "shiddatli bosqich"siz o'tkazildi. NG dzyudochi qizlar ham jismoniy yuklamalarga moslashdilar, shuning uchun bir qator jismoniy va maxsus sifatlar bo'yicha ko'rsatkichlarning o'sishi kuzatildi, ammo ularning qiymatlari TG dzyudochi qizlarning ko'rsatkichlaridan ancha ortda qolganligi ma'lum bo'ldi.



3-diagramma. Nazorat va tajriba guruhlari sportchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik, tananing total va parsial o'Ichamlari hamda ish qobiliyati ko'rsatkichlari o'rtacha arifmetik qiymatlarini tajriba davomidagi o'rtacha nisbiy o'sishlarini solishtirish.

Ishda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'sish dinamikasi alohida ko'rib chiqilgan, dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari mustaqil ravishda ajratilgan va alohida muhokama qilingan. Shunday qilib, TG dzyudochi qizlarning sport-texnik ko'rsatkichlarining pedagogik tajriba davomida o'zgarishini ishonchliligi yuqori bo'lgan dinamikasini tahlil qilish dzyudochi qizlarni texnik-taktik tayyorlash bo'yicha ishlab chiqilgan tajriba dastur samaradorligini ko'rsatib, uni respublika bolalar va o'smirlar maktablarida va sport internatlariga qo'llash uchun tavsiya etildi.

XULOSA

1. Kurashning har xil turlariga ixtisoslashgan sportchilarni tayyorlash tizimida mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish muammosi bo'yicha taniqli olimlar va tan olingan mutaxassislarning ilmiy - uslubiy asarlarini nazariy tahlil qilish va umumlashtirish quyidagi fikrlarni shakllantirishga imkon beradi:

- Sportchilarni individual texnik-taktik tayyorlash jarayonini modernizasiya qilish bo'yicha samarali ishlar erkak kurashchilari uchun mo'ljallangan va ayollarning kurash turlariga ixtisoslashgan sportchilarni, xususan, dzyudoda ularning individual va biologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tayyorlash muammolarini hal qilmaydi;

- Bugungi kunga qadar dzyudochi qizlarni tayyorlash bo'yicha uslubiy tavsiyalar deyarli yo'q, chunki ayol tanasining xususiyatlari erkaklarnikidan farq qiladi, bu esa ushbu tadqiqotni amalga oshirish uchun asos bo'lgan o'quv jarayonini tashkil qiladi.

2. PWC₁₇₀ testi yordamida 15-17 yoshli dzyudochi qizlarning umumiy jismoniy ish qobiliyati ko'rsatkichlari aniqlandi. Shunda NG da PWC₁₇₀ ko'rsatkichlarning o'rtacha qiymatlari 1004,48±91,84 kg/m/min va vattda-168,32±13,76 ni tashkil etadi. TG da PWC₁₇₀ ko'rsatkichlarning o'rtacha qiymatlari 1124,47±103,63 kg /m/min va 174,85 ± 14,34 vattni tashkil etadi. Biroq, o'rtacha ma'lumotlarga qo'shimcha ravishda, jismoniy ish qobiliyatining yuqori ko'rsatkichlarini namoyish etgan istiqbolli dzyudochi qizlarni alohida ta'kidlashni istardik – bu Ha-va. U (S.U.N.). -1540,0 kg/m/daq, vattda – 252,3, Xu-va (S.U.N.) jismoniy ish qobiliyati -1385,4 kg/m/daq tashkil etdi, Na-va (1-razryad) – 1252,6 kg/m/daq, 208,7 vatt, Sho-va (S.U.N.) - 1113,7 kg/m/daq, 185,6 vatt, Es-va – 1-razryad - 111,8 - 185,3 vatt. 4 nafar qizlarda esa – X.Ab-va., K.Ch-va., Ab-va (SU) – ko'rsatkich 1037,3 kg/m/daq yoki 172 vattni tashkil etdi. Tajribaning oxirida NG da PWC₁₇₀ ko'rsatkichlari bo'yicha ish qobiliyatining o'sishi 6,97%ni (P<0,05) tashkil etdi, TGda – 16,30%ni (P<0,001) tashkil etdi. TG qizlari NGdagi tengdoshlaridan ilgarilamoqdalar, chunki bu ko'rsatkich aerobik chidamlilikni aks ettiradi, ya'ni sportchi qizlar maksimal quvvat talab etadigan ishni bajarishga qodir.

Tadqiqot natijalari dzyudochi qizlarning umumiy jismoniy ish qobiliyatini baholash uchun PWC_{170} ko'rsatkichlarini qo'llashning maqsadga muvofiqligini tasdiqlaydi va tayyorgarlik darajasini belgilashda, tanlangan sportda musobaqa natijalarining muvaffaqiyatini prognoz qilishda, shuningdek, dzyudochi qizlarni tayyorlashning turli bosqichlarida mashg'ulot jarayonini nazorat qilish va tuzatish uchun mezon sifatida muvaffaqiyatli ishlatilishi mumkin.

3. Jismoniy yuklamalarni rejalashtirayotganda, ularni erkaklarnikidan farqli ravishda asta sekinlik bilan, yumshoq rejimda, oshirish kerak, hamda dzyudochi qizlar uchun dastur rejasiga tushirish kunlari kiritiladi. Bir MT ning predmenstrual bosqichi kunlaridan boshlab, keyingi siklning hayz davrining kunlarini qo'shib, "Yuklamalar kamaytirilgan" haftasini boshlash yaxshiroqdir (ya'ni eng keng tarqalgan 28 kunlik MT, bir MTning 26-28 kuni va keyingi 1-4 kunida).

4. Yuqori tezlik qobiliyatlarini namoyish etadigan jismoniy sifatlarni sinab ko'rishda 30 m. startdan yugurish, 60 m. startdan yugurish, hamda 100 m. yugurishda TG ham, NG ham o'zgarishlar sezilarli darajada emas. NG da 30 m ga yugurishda ko'rsatkichlar nisbiy o'sishi 5,44%ni ($P > 0,05$) tashkil etdi, TG da esa 11,09% ($P < 0,05$) bo'lib, ular orasidagi farq 5,65%ni tashkil etdi. Ushbu test natijalarining tajriba davomidagi absolyut o'sishi NGda statistik ishonchsiz ($P > 0,05$); TGda esa ishonchli ($P < 0,01$) harakterga ega. NGda startdan 60 m.ga yugurishda ko'rsatkichlar o'sishi 5,04%ni ($P < 0,05$), TGda esa 11,05%ni ($P < 0,001$) tashkil etdi, ya'ni farq 6,01%ni tashkil etdi. 100 m.ga yugurishda NGdagi nisbiy o'sish 5,71 %ni ($P < 0,05$), TGda 12,62 %ni tashkil qildi, guruhlar o'sishlari orasidagi farq 6,91 %ni tashkil etdi. Natijalar shuni ko'rsatadi-ki, tezlik sifatlar kam mashq qilinib o'rgatiladi va genotipning dominant ta'siri ostida bo'lib turibdi.

5. Dzyudochi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini baholash uchun, xususan, tezkor-kuch harakatlanadigan sifatlarini baholash uchun "turgan joydan uzunlikka sakrash", "turgan joydan yuqoriga sakrash" testlari ishlatilgan. "Zarba usuli"dan foydalanib, dzyudochi qizlarni tezkor-kuch tayyorgarlik sportchilarda tashqi qarshilikni bartaraf etish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan turli vositalar yordamida amalga oshirildi. "Turgan joydan uzunlikka sakrash" test natijalari boshida $193,5 \pm 12,67$ ni tashkil etib, tajriba yakunida esa $203,65 \pm 12,74$ ga yetdi. NG da tajriba davrida bu ko'rsatkichning nisbiy o'sishi 5,25%ga ($P < 0,05$) yetdi. Tajriba boshida TGda ushbu test natijasi $195,2 \pm 13,59$ edi, tajriba oxirida esa uning qiymati $218,86 \pm 13,59$ sm gacha ko'tarildi, nisbiy o'sishi 12,12% ni ($P < 0,001$) tashkil etdi. Ikkinchi, "turgan joydan yuqoriga sakrash" testiga ko'ra quyidagi natijalar olingan: NG dastlab sakrash balandligi $43,90 \pm 3,74$ edi va tajriba oxirida $46,92 \pm 3,81$ ga yetdi, tajriba davomida ko'rsatkich nisbiy ortishi 6,88%ni tashkil etdi. Tajriba boshida TGda dzyudochi qizlar ushbu testda $43,10 \pm 3,84$ ni, oxirida $48,43 \pm 3,88$ natijani ko'rsatdi, bunda o'sish NG ga ($P < 0,05$) nisbatan ancha yuqori va 12,37% ko'rsatmoqda ($P < 0,01$).

6. "O'z vazniga teng sherigi bilan 10 o'tirib turishlar" texnik harakatning tahlili shuni ko'rsatdiki, har ikki guruhda ham dzyudochi qizlar ushbu mashqni bajarish vaqtini ilgarilab o'tmoqdalar. Shunday qilib, dzyudochi qizlar TG da nisbiy o'sishi - 11,72%ni ($P < 0,01$), NGda - 5,65%ni ($P > 0,05$) tashkil etdi. Biroq, NG da TG dan

farqli o'laroq, natijalar $P > 0.05$ ko'rsatkichida ishonchsiz xususiyatga ega edi. Xuddi shunday tendensiya "Belda yotgan holatdan, to'g'ri o'tirish holatigacha tanani egish" testda davom etmoqda. Agar NG da ko'rsatkichining nisbiy o'sishi 7,87%ga ($P < 0,05$) teng bo'lsa, TG da – o'sish sezilarli bo'lib, 18,97% ($P < 0,001$) ko'rsatkichni tashkil etdi. Dzyudochi qizlarning NGda "ko'prik holatida vaqtga bosh va qo'llarga tiralib, 10 to'ntarilish" texnik mashqlari natijani sezilarli darajada oshirdi, bunda nisbiy o'sish 7,35%ni ($P > 0,05$) tashkil etdi. TG dzyudochi qizlari ushbu testni 2 marta tezroq bajarishdi va nisbiy o'sish 18.92% ni ($P < 0,001$) tashkil etdi.

7. Ko'pincha turli xil kurashlarda qo'llaniladigan "Bosh va qo'llarga tiralib turgan holatda, 5 marotaba o'nga, keyin chapga aylanish" test natijalarida: Tajriba boshida NG da dzyudochi qizlar bu mashqni $19,54 \pm 2,27$ sekundda amalga oshirdi; tajriba oxirida esa $18,21 \pm 2,03$, ya'ni nisbiy o'sish 6,81%ni ($P > 0,05$) tashkil etdi. TGda tajriba boshida bu mashq $18,97 \pm 2,26$ sekundda amalga oshirildi va tadqiqot oxirida $16,33 \pm 1,82$ sekundda amalga oshiriladi, nisbiy o'sish 13,92%ni ($P < 0,01$) tashkil etdi. "10 soniya davomida ikki beldan oshirib tashlash" testini bajarishda NGda dastlab test qiymati $5,22 \pm 0,65$ martani tashkil etib, tadqiqot oxirida $5,72 \pm 0,69$ marta kuzatilib, nisbiy o'sish 9,58%ni ($P < 0,05$) tashkil etdi. TGda mos ravishda tajriba boshida $5,33 \pm 0,69$, tadqiqot oxirida $6,55 \pm 0,79$ nisbiy o'sish 22,89%ni ($P < 0.001$) tashkil etdi.

8. Texnik-taktik harakatlarini amalga oshirish natijalariga ko'ra TG dzyudochi qizlari NG sportchilaridan ancha ilgarilamoqda. Texnik harakatlar ko'rsatkichlarining sezilarli o'sishi yuqori intensivlikdagi maxsus mashqlarni o'z ichiga olgan hollatda kuzatiladi. Dzyudo, vosita harakatlarining o'zgaruvchan tarkibi bilan ajralib turadigan sport turi sifatida ifodalanishi sababli, biz tomondan stereotip prinsipiga asoslangan va vosita harakatlarining tarkibini hisobga olgan holda bunday mashqlar tanlovi amalga oshirildi. Tavsiya etilgan mashqlar majmuasi qo'llar mushaklari, shuningdek, tananing mushaklarini rivojlantirishga qaratilgan. To'g'ridan-to'g'ri otish texnikasi elementlarida ishtirok etadigan mushaklar, shuningdek, nafaqat tananing mushaklarini, balki bel va umurtqa ko'krak qismini stabillashuvini ta'minlaydi. Tavsiya etilgan mashqlarni o'zlashtirish qizlarining rivojlanishi tanani barqarorlashtirish va uloqtirish vaqtida tana qarshiligini saqlashni ta'minlaydi, muvozanatni saqlashga yordam beradi, mudofaa harakatlarida samarali bo'ladi. Yelkani egish, olib chetlatish, pronasiyasi mashqlari otish texnikasining elementlari bo'lib, raqibni ushlab turish va uni orqasiga yeqitib qo'yish vaqtida amalga oshiriladi (orqa tomondan otish, podhvat bilan otish). Mashqlarning tavsifi, shuningdek, kuch va tezkor-kuch, texnik yo'nalishdagi mashqlarini bajarish bo'yicha tavsiyalar, dissertasiya dasturlari ilovalarda taqdim etilgan.

Amaliy tavsiyalar

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikka xos bo'lgan jismoniy sifatlar o'zgaruvchanlik darajasiga qarab 3 guruhga bo'linadi: a) ko'proq genotipga bog'liq bo'lgan belgilar, ya'ni kam o'zgaruvchan – bu yuqori tezlik fazilatlaridir; b) ko'p darajada tashqi muhit omillariga, xususan, mashg'ulotlar ta'siriga bog'liq bo'lgan

belgilar - kuch sifatleri; s) oraliq holatni egallagan belgilar, ya'ni irsiy va tashqi muhitga bog'liq – bu tezkor-kuch sifatleri. Shunday qilib, tezlik qobiliyatlarni namoyish etadigan fazilatlarini sinab ko'rishda - bu 30 m startdan yugurish, 60 m startdan va 100 m yugurishda TG da ham NG da ham o'zgarishlar kam ahamiyatli kichik xususiyatlarga ega. 30 m yugurish ko'rsatkichlari o'sish NG da -5,44% ni tashkil etdi, va TG 11,09 %ni tashkil etib, ular orasidagi farq bor yo'g'i 6,35% ni tashkil etdi, natijalar ko'rsatkichi ishonchsiz chunki $P>0,05$. Shunga o'xshash ko'rsatkichlar 60 m va 100 m yugurishda ham olingan. Olingan natijalar tezlik sifatleri kam mashq qilinganligi va genotip dominant ta'siri ostida bo'lishi mumkinligi to'g'risida dalolat beradi. Kuch sifatleri qo'l kuchi dinamometriyasi va chap qo'l kuchi aniqlangan. Shunday qilib, NG dagi dzyudochi qizlarning o'ng qo'lning kuchi 5,22% va TG da 9,70% ga oshdi. Mashg'ulot natijasida tananing chap qo'l kuchi ham oshdi. NG dagi dzyudochi qizlarning mushak kuchining o'sishi 5,23% ni tashkil etdi va TG da tezkor-kuch yo'nalishida intensiv va konsentrasiyalashgan yuklamalar qo'llanilishi natijasida o'sish 12,62% ni tashkil etdi. Shunday qilib, kuch sifatlerini rivojlantirish uchun mas'ul bo'lgan ikkinchi guruh tashqi muhit omillarining ta'siri ostida, xususan, mashg'ulot ta'sirining ta'siri ostida, tezlik xususiyatlarga nisbatan o'zgaruvchanlikni ko'rsatadi.

2. Tavsiya etilgan metodikani qo'llash dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini ishonchli oshirish imkonini beradi va uning asosida texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish natijalari bilan tasdiqlangan texnik harakatlarni bajarilish ishonchliligini ta'minlash imkonini beradi. NGga nisbatan TGda texnik ko'rsatkichlarining sezilarli darajada oshishi «zarbdor bosqichi»ga kiritilgan Yuqori intensiv maxsus mashqlarni o'z ichiga olgan mashqlar bajarilish holda kuzatiladi. Dzyudo variativ harakatlar tarkibi bilan tavsiflanishini hisobga olib, bunday mashqlar tanlash stereotip tamoyili asosida qurilgan va harakatlar vositasi tarkibi, ya'ni, raqibni ushlab olish bosqichlari, himoyalani sh harakatlarini bajarish uchun ulotqirish harakatlar muayyan elementlarini amalga oshirish uchun mas'ul mintaqaviy va mahalliy qiymati mushak guruhleri foydalanish hisoblanadi himoya harakatlar Dzyudo harakat vositalarining o'zgaruvchan tarkibi bilan ajralib turishini hisobga olib, bunda mashqlarni tanlash stereotip prinsipiga asoslangan va harakatlarining tarkibini hisobga olgan holda amalga oshirildi, ya'ni, raqibni ushlab olish bosqichini, himoyalani sh harakatlarini amalga oshirish uchun otish harakatlarining muayyan elementlarini bajarish uchun mas'ul bo'lgan mintaqaviy va mahalliy ahamiyatga ega bo'lgan mushak guruhlaridan foydalanishdir.

3. Yo'naltirilgan kuch tayyorgarligi qo'llanilishida, ayol tanasining biologik xususiyatlarini e'tiborga olinishi kerak. Dzyudochi qizlar uchun mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda "Yuklamalarni kamaytirish kunlari"ni o'z ichiga olishi kerak, bu predmenstrual fazadan, menstruasiya (hayz) fazasi va menstruasiyadan (hayzdan) 2-3 kun keyin. Jismoniy mashqlar avaylash rejimda, yuklamalarning hajmini kamaytirish, moslashuvchanlikni rivojlantiradigan mashqlardan foydalanish, shuningdek, ushbu mikrosikillarda, o'tish davri uchun maxsus kunlarni ajratmasdan tiklash tadbirlarini o'tkazish tavsiya etiladi.

4. Antropometriya natijalarida ijobiy dinamika (tana engashishlari) va muvozanat qobiliyatini baholash (Yaroskiy testi) dzyudochi qizlarning sport va texnik ko'rsatkichlarining o'sishiga, otish vaqtida barqarorlikni saqlashga ta'sir qiladi. Shunda "10 soniya davomida ikki sherigini beldan oshirib tashlash" testini bajarilishini solishtirishda NGda dastlab sinov qiymati $5,22 \pm 0,65$ martani tashkil etib, tajriba oxirida $5,72 \pm 0,69$ martaga yetdi, nisbiy o'sish 9,58%ni ($P < 0,05$) tashkil etdi. TG da qiymatlar tajriba boshida – $5,33 \pm 0,69$ martani, tajriba oxirida $6,55 \pm 0,79$ marta bo'lib, nisbiy o'sish 22,89%ni ($P < 0,001$) tashkil etdi.

**УЧЕНЫЙ СОВЕТ №DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

АЛИМОВ УМИД АБДУХАМИДОВИЧ

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОК НА ЭТАПЕ
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ С УЧЕТОМ ИХ
БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

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

Чирчик – 2023

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии за № В2021.1.PhD/Ped2304.

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском и английском языках (резюме)) размещен на веб-странице www.uzdjtsu.uz, и информационно-образовательного портала "ZiyoNET" (по адресу www.ziyo.net.)

Научный руководитель: Сафарова Дилбар Джамаловна
кандидат биологических наук, профессор

Официальные оппоненты: Югай Лев Павлович
доктор математика-физических наук, профессор

Ализов Носиржон Нематиллаевич
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация: Национальный университет Узбекистана имени М.Улугбека

Защита диссертации состоится «10» «06» 2023 г в 10:00 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: uzdjtsu@uzdjtsu.uz, e-mail: www.uzdjtsu.uz, (Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, корпус «Б» 2-й этаж, малый зал).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за № 0006) 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.

Автореферат диссертации разослан «19» «05» 2023 года
(реестр протокола рассылки № ___ от «___» _____ 2023 года)

И. Д.
Дилбар



М.Р. Болтабаев
Ученый секретарь Научного семинара по присуждению ученых степеней, д.и.н., профессор

М.Х. Миржамоллов
Ученый секретарь Научного совета по присуждению ученых степеней, д.и.н., (DSc), доцент

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

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мировой спортивной практике, при отборе спортивного резерва для престижных соревнований: Олимпиад, чемпионатов мира и высокорейтинговых отборочных турниров, особое значение уделяется спортсменам 15-17 летнего возраста. Предпочтительность такой стратегической традиции в современной спортивной практике в том, что в этом возрасте, при интенсивной тренировке, проводимой 2-3 раза в день, проявляется способность выдерживать многократно повторяющиеся нагрузки в длительных циклах соревнований, в том числе именно с этого возрастного этапа акцент делается на формирование физических, психофункциональных и технико-тактических возможностей.

В мировой практике ведутся многочисленные исследования по повышению физической подготовленности девушек-дзюдоисток, разработке современных методов технико-тактической подготовки, совершенствованию координации движений. В результатах исследований показатели, отражающие физическую подготовленность девушек-дзюдоисток 15-17 лет, были зафиксированы на уровне ниже нормативных значений, установленных именно для этого возраста. В связи с этим ведутся исследования по распределению и планированию в тренировочных нагрузках специальных физических и технико-тактических движений девушек-дзюдоисток на основе их морфологических типов, по управлению движением и его физиологическому анализу при выполнении соревновательных и специальных упражнений. Однако возникает необходимость проведения научных работ, направленных на повышение физической подготовленности и технико-тактической подготовки девушек-дзюдоисток на основе их морфологических типов.

В нашей республике, среди различных слоев населения, особое внимание уделяется популяризации различных видов борьбы, развитию физической культуры и женского спорта. Намечены задачи по «превращению дзюдо в один из наиболее массовых видов спорта среди населения, внедрению новой системы выявления, выбора и отбора (селекции) и подготовки талантливых спортсменов в качестве профессиональных дзюдоисток»³. Дзюдо, самбо, бокс, футбол, тяжелая атлетика становятся все более популярными среди женщин, то есть многие виды спорта, которые раньше считались исключительно мужскими. Ведущие места занимают представители школы единоборств Узбекистана, члены женских сборных команд Республики и спортсменки по дзюдо. В связи с тем, что техническая подготовка узбекских спортсменок в большинстве случаев, по отношению к ведущим дзюдоисткам мира, находится всё еще не на высоком уровне, возникает необходимость поиска, разработки и внедрения научно обоснованных программ в действующую в республике практику подготовки девушек-дзюдоисток. В связи с введением новых весовых категорий в программы крупных международных соревнований и усложнением правил соревнований,

³ Постановление Президента республики Узбекистан ПП 286 от 20 июня 2022 года “О мерах по дальнейшему развитию вида спорта дзюдо”, <https://lex.uz/>

для решения данной проблемы, возникает необходимость проведения научно-исследовательских работ в данном направлении.

Настоящая диссертационная работа в определенной степени послужит в реализации задач, поставленных Указом Президента Республики Узбекистан от 5 марта 2018 года № ПФ-5368 “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта”, Постановлением Президента от 20 июня 2022 г. №ПП-286 “О мерах по дальнейшему развитию дзюдо”, Постановлением Президента от 5 ноября 2021 года № ПП-5281 “О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским и XVII Паралимпийским играм 2024 года в городе Париж (Франция)”, и других нормативно-правовых документах по реформированию и дальнейшему развитию физической культуры и спорта.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий в Республике. Исследование проводилось в рамках приоритетных направлений развития науки и техники Республики I. «Формирование системы инновационных идей и путей их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информированного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. Тенденции, присущие современной системе спортивной подготовки (интенсификация тренировок, повышение уровня достижений, омоложение и ранняя спортивная специализация, учет генетических признаков трудоспособности), не могут не сказаться и на тренировочных занятиях женщин (Ким Ю.С, Югай Л.П, Т.С. Усмонхужаев, Д.Д. Сафарова, Ф.А. Керимов, А.Ю. Багдасаров, О.Ж. Дадабоев, И.В. Алиев, А.Ж. Тангриев, В.В. Шиян, М.Н. Шепетюк, Ю.В.Верхошанский, А. Карелин, Рогозкин В.А, В.С. Кузнецов)⁴.

Уровень женских рекордов во всем мире постоянно растет, а в ряде видов спорта темпы роста даже выше, чем у мужчин. Однако научные основы женского спорта отстают от потребностей спортивной практики. На сегодняшний день практически не существует методических рекомендаций по развитию и совершенствованию физической подготовки молодых

⁴ В.В Шиян Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 316 с.; Рогозкин В.А Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004., - 808 с ; А.Карелин Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред.проф...; Шепетюк М.Н Теория и методика физической культуры / - М.: ФиС., 2008. – 404 с. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие. – М.: Академия, 2008 г 156 с , Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2009.; Ким Ю.С, Югай Л.П, Основы дзюдо/ учебной пособие «Центр развития спортивных достижений» Ташкент 2005 139 с Югай Л.П, Нурышев Д.Е, Дзюдо/ “Программа для детско-юношеских школяолимпийского резерва”, Ташкент 2017 “Ilmiy texnik axboroti” 147 с. Усмонходжаев Т.С., Болалар ва ўсмирлар спорти ривожлантириш методикаси “Ўқитувчи”, 2014.-148.Б.; Керимов Ф.А. Теоретико-методические направления совершенствования содержания и структуры дисциплины спортивная борьба: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. -М., 1995.-26 с., Сафарова Д.Д. «Спортивная морфология», учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта // изд-во «Axborot texnika-press», Ташкент, 2021, с. 248; О.Ж.Дадабаев.- Dzyudochilarning ko'p yillik tayorgarligi kontseptsiyasi. Dessirtatsiya. 2021.- 230 В. А.Ю. Багдасаров. к.п.н. Специфика построения соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса при использовании интервальной мышечной тренировки, к.п.н. диссертация. Т-2010 г 40-46 Б; И.Б. Алиев. Кураш билан шуғулланувчи талаба спортчиларни машгулот юкламаларининг оптимал нисбатлари. Монография. Т.: 2021. 40-45 Б. 10-40., Тангриев А.Ж. Чукурлаштирилган босқичда ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятларини ривожлантириш методикасини такомиллаштириш. Дисс.. 2021. 45-70-Б..

спортсменок-подростков по дзюдо. Существующие методы развития физических качеств, которые используются не только в дзюдо, но и в других видах борьбы, поэтому применение в женском дзюдо не очень перспективно и требует уточнения в отношении женского спортивного контингента.

Актуальными проблемами спортивной подготовки женщин в дзюдо являются изучение физической работоспособности девушек-дзюдоистов в различных периодах тренировочного процесса: мезоциклах, микроциклах с учетом отдельных стадий специфического биологического цикла, присущего женскому организму. Полученные результаты позволяют планировать учебно-тренировочные нагрузки в оптимальном варианте и более эффективно управлять процессом подготовки девушек-дзюдоистов.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательской работы высшего учебного заведения, в котором оно проводилось. Диссертационное исследование выполнено в соответствии со стратегией и перспективными планами научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта в рамках темы № 34.2 “Применение новых педагогических технологий на тренировочных занятиях спортивных учебных заведений по борьбе”.

Целью исследования является повышение физической подготовки квалифицированных девушек-дзюдоисток 15-17 лет на стадии спортивного совершенствования с учетом их биологических особенностей.

Задачи исследования:

Отбор комплекса упражнений и приемов, основанных на физиологических особенностях и морфологических типах девушек-дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования;

разработка методов развивающих упражнений приближенных к соревновательным условиям, применяемых в партере дзюдоистками с учетом их морфотипов и физиологических особенностей.

совершенствование комплекса нестандартных упражнений, направленных на выполнение слаженных движений в партерном положении, присущего для дзюдо;

Разработка последовательного применения приемов «стоя» в дзюдо, как тренировочном процессе, так и при организации соревнований

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс девушек 15-17 лет на этапе спортивного совершенствования Республиканской школы высшего спортивного мастерства.

Предметом исследования является организация физической подготовки квалифицированных дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования с учетом морфологических типов.

Методы исследования. В исследовании использовались такие методы, как анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования, Программа видеоанализа движений, педагогическое наблюдение,

педагогический эксперимент, анкетирование, педагогическое тестирование, антропометрия, физиологические методы оценки функционального состояния девушек-дзюдоистов, а также методы математической статистики.

Научная новизна исследования состоит из следующих:

расширена возможность повышения физической подготовки юных дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования за счет включения в тренировочный процесс комплекса дифференцированных упражнений, основанных на их физиологических особенностях по морфологическим типам (эндоморфные, мезоморфные, эктоморфные), а также методов, направленных на их выполнение;

для достижения успеха в партерном положении, за счет введения элементов нестандартных видов спорта (джиу-джитсу и грэпплинг), улучшается возможность эффективного выполнения приемов, направленных на одновременное развитие различных физических качеств;

увеличиваются шансы на достижение превосходства в схватках за счет включения в дзюдо технических приемов с учетом морфологических типов, нацеленных на эффективное выполнение приемов в процессе схватки стоя (например, Tachi-wadza).

Практические результаты исследования состоят из следующих:

разработаны оценочные качественные и количественные критерии функционального состояния девушек-дзюдоистов, создана возможность достоверной оценки перспектив спортсменов и прогнозирования успешности результатов соревнований по выбранным видам спорта, в частности по дзюдо;

на основе системного анализа и обобщения приоритетных аспектов проблемы повышения эффективности тренировочно-соревновательной деятельности разработаны научно обоснованные комплексы физических упражнений различной интенсивности, характеризующие специальную физическую подготовку, способствующие развитию физических качеств;

разработаны практические рекомендации технической подготовки, направленные на развитие гибкости, силы и выносливости на этапах общефизической и специальной подготовки, позволяющие создать основу для совершенствования технико-тактических действий дзюдоисток.

Достоверность результатов исследования обеспечивается глубоким теоретическим обоснованием научных положений и исследовательского аппарата, высокой надежностью методов исследования, оптимальной продолжительностью и объемом педагогических экспериментов, правильным выбором наиболее приемлемых информационных методов и показателей, переработкой экспериментальных данных и правильностью интерпретации анализа результатов исследования, методами математической статистики с применением корреляционного анализа.

Научно и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования подтверждается возможностью использования научных результатов исследований в

практической деятельности не только в систематической подготовке девушек-дзюдоисток, но и научно обоснованного применения «интенсивной фазы» продолжительностью 4 недели наряду с классической «круговой», применяемой в подготовке девушек-спортсменок специализирующихся в других видах борьбы. В продолжении отведенного времени определяется воздействие высокоинтенсивных нагрузок с учетом биологических особенностей организмов девушек-дзюдоисток.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что для дзюдо разработан комплекс специальных упражнений, специфичных для развития движений в партерном положении, направленных на повышение гибкости и силовых характеристик, что объясняется высокой степенью воздействия на такие качества, как сила, гибкость и специальная выносливость.

Внедрение результатов исследования. По результатам текущих исследований и педагогического опыта на примере девушек-дзюдоисток 15-17 лет:

предложения по повышению технико-тактической подготовки юных дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования за счет включения в тренировку дифференцированных упражнений, основанных на их физиологических особенностях по морфологическим типам (эндоморфные, мезоморфные, эктоморфные), а также совокупности методов, направленных на их выполнение, включены в содержание учебного пособия «Теория и методика дзюдо» (справка Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 13 мая 2022 года № 166-005 на основании приказа № 166). В результате уровень физической работоспособности девочек-дзюдоисток подросткового возраста (PWC 170) составил 13,95%;

предложения по организации активной схватки в процессе соревнований за счет введения упражнений приближенных для морфологических типов девочек-дзюдоисток по физиологическим особенностям, применяемым в партере, были применены к занятиям девочек-дзюдоисток, занимающихся в Чирчикской детско-юношеской спортивной школе (справка Министерства по развитию спорта Республики Узбекистан от 21 апреля 2022 года № 03-13/1465). В результате на 13,92% улучшились шансы на выполнение упражнения «5 вращений вправо и влево с опорой на голову и руки»;

предложения по внедрению в учебный процесс приемов, выполняемых в стойке и партере, с учетом морфологических типов девочек-дзюдоисток подросткового возраста, включены в содержание учебного пособия «Теория и методика дзюдо» (свидетельство №166-005 на основании приказа Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 13 мая 2022 года за №166). В результате технические движения девушек-дзюдоисток улучшились на 12-14%;

предложения по применению технических приемов, направленных на

эффективное выполнение приемов в процессе соревнований по дзюдо в положении стойка для морфологических типов (например, Techi-Vadza), были применены к занятиям девушек-дзюдоисток, занимающихся в Чирчикской детско-юношеской спортивной школе (справочник Министерства развития спорта Республики Узбекистан от 21 апреля 2022 года № 03-13/1465). В результате технические движения девушек-дзюдоисток улучшились на 22,89%.

Апробация результатов исследования. Материалы исследования обсуждались на 3 международных, 5 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования: Всего по теме исследования опубликовано 10 научных статей и тезисов, в том числе 3 научные статьи опубликованы в научных изданиях, рекомендованных к публикации основных научных результатов докторских диссертаций ВАК Республики Узбекистан, в частности (2 республиканских и 1 зарубежный журналы).

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из 149 страниц компьютерного текста, в которые включены: введение, четыре главы, заключение, список литературы, практические рекомендации и выводы отечественных и российских ученых, а также представлена в 5 приложениях. Наглядный иллюстративный материал включает 10 таблиц, 2 рисунка и 2 программы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во «введении» диссертации раскрываются актуальность и научно-практическая необходимость темы диссертации, связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий Республики, изложена степень изученности проблемы, выполнение диссертационного исследования на основе плана научно-исследовательских работ учебного заведения, определены цель, задачи, объект и предмет исследования, изложены методы исследования, приведены данные о внедрении и публикации результатов исследования, структуре и объеме диссертации. В первой главе диссертации анализируются материалы научно-методической литературы по выбранной теме диссертации. До сих пор существуют проблемы с женским спортом, в частности, дзюдо. Тенденции современного дзюдо включают в себя все большее количество физических нагрузок, что в большинстве случаев приводит к преждевременному и не соответствующему возрасту снижению функциональных возможностей и спортивных результатов на фоне ухудшения здоровья спортсменов. Выявлена необходимость разработки новых подходов к планированию и построению учебного процесса на основе принципов полового диморфизма, учитывая низкую осведомленность спортсменок о последствиях воздействия интенсивных видов спорта на органы репродуктивной системы, а также развития новых видов спорта с учетом интимности и традиционной деликатности вопроса в спортивной среде.

На сегодняшний день практически нет методических рекомендаций по учету особенностей спортивной подготовки женщин-дзюдоисток, так как особенности женского организма требуют иной организации тренировочного процесса, чем у мужчин (Иванов, А.В., 1994, Шлее И.П., 1994, Хлопецкий А.И., 1999), Неробеев Н.Ю., 2014 год, А.Ф.Зекрин, ФХ.Зекрин, В.В.Зебзеев, 2015 год Апоико Р.Н., 2016 год, Ю.Ю.Крикуха, И.Ю.Горская, А. В. Шевцов, 2018 год).

Считается экспериментально доказанным, что обеспечение текущего адаптивного потенциала спортсменов, проходящих под воздействием тренировок, обеспечивает переход на новый высокий уровень устойчивой деятельности организма (А.С. Солодков, 2006, Артеменков А.А., 2006, Белоцерковский Б.З., 2012, Ю.Ю.Крикуха и другие, 2018). Учитывая, что практически достигнут предел допустимых нагрузок, дальнейший рост спортивных результатов зависит от резерва адаптационной способности организма девушек-дзюдоисток.

Кроме того необходимо проводить исследования динамики функциональных возможностей спортсменов в течение определенного биологического цикла (М.Г. Ткачук, А.А. Дусенова, 2009), а также следует использовать потенциал индивидуализации тренировочного процесса (Лаптев А. А., 2016). Высокие результаты могут быть достигнуты только спортсменами с широким диапазоном адаптивных способностей. Эта проблема связана с выбором оптимальных способов формирования необходимого объема двигательных действий, и в то же время процесс физической подготовки должен быть направлен на учет биологических особенностей женского организма. Успешная спортивная соревновательная выносливость женщин-спортсменок, специализирующихся не только на дзюдо, но и в других видах единоборств, кажется, может быть предсказана только при такой подготовке. Из вышесказанного видно, что вопрос научного обоснования женского спорта требует дальнейшего отдельного исследования.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **“Методы исследования и его организация”**, освещается процесс организации эксперимента. Указываются цели исследования и обоснованность выбора методов исследования для решения поставленных задач. На примере девочек-дзюдоисток подросткового возраста, в целях изучения комплекса приемов и упражнений применяемых с учетом Морфо-типов и влияющих на работоспособность, раскрыты сущность, содержание и технология применения педагогических наблюдений, анкетирования, педагогических тестов, физиологических тестов, выражающих их функциональное значение (частота сердечных сокращений и дыхания), влияющие на их физическую и техническую составляющие, связанные с размером и интенсивностью бросков соперника.

Использование методов исследования, представленных в третьей главе под названием **“Педагогическая экспертиза методики физической и**

функциональной подготовки девушек-дзюдоисток”, позволило решить ряд важных проблем, а именно:

Осуществлено теоретическое обобщение современных взглядов на развитие теории и методики спортивной подготовки девушек, специализирующихся на женских, в частности, нетрадиционных видах единоборств, конкретно в дзюдо.

На основе информативных педагогических тестов проводилась оценка общей и специальной физической и технической подготовленности дзюдоистов до начала исследования и после применения программы практического опыта. Значительное повышение показателей специальных двигательных качеств способствовало совершенствованию и успешному выполнению технико-тактических действий дзюдоистов, что свидетельствует о повышении уровня специальной физической подготовки и является доказательством эффективности разработанной и примененной нами экспериментальной программы.

Исследования проводились в 3 этапа с сентября 2020 года и до марта 2022 года: **На I-м этапе** (2020 г.) проведен анализ научно-методической литературы и других источников по особенностям физической подготовки дзюдоисток с учетом их биологических особенностей. Под педагогическим контролем поставлены занятия с девочками-дзюдоистками-подростками в «Республиканской школе высшего спортивного мастерства по спортивным единоборствам». В течение этого периода был организован опрос респондентов, состоящий из дзюдоистов и тренеров, с целью изучения опыта проведения традиционных тренировок с дзюдоистками с учетом особенностей протекания МЦ- месячного цикла.

На II этапе (2021 г.) были проведены текущие исследования по организации и проведению эксперимента. Морфологическими, функциональными методами, а также методами педагогического тестирования проведена оценка физической подготовленности, функционального состояния и уровня физического развития дзюдоисток 15 – 17 лет на исходном этапе. В эксперименте участвовали контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы по 14 человек в каждой. КГ продолжала заниматься традиционными упражнениями на протяжении всего эксперимента, в то время как для ЭГ разработано планирование физических нагрузок с учетом сроков и фаз МЦ и подбор специальных упражнений (разработка комплекса методов и упражнений с учетом категорий соматотипов), разработанных диссертантом

На III этапе (2022г.) Проведены завершающие этапы эксперимента с сравнительным анализом количественных результатов методами математической статистики. Сформулированы выводы по результатам полученных на различных этапах эксперимента. Составлены практические рекомендации, и оформление диссертации.

В экспериментальной группе на первых этапах педагогического эксперимента (6 недель) нагрузки распределялись так же равномерно, как и в контрольной группе. Затем в течение последующих 6 недель в ЭГ увеличивался объем нагрузок за счет включения высокоинтенсивных упражнений - скоростных, силовых, скоростно-силовых и технических. В течение следующих 8 недель физиологические и технические показатели оставались на том же уровне, немного изменившись по сравнению с предсоревновательным. Специфические средства и методы тренировки, включенные в учебно-тренировочный процесс, имитировали условия, с которыми спортсмены сталкиваются в процессе важных соревнований, позволяя повысить техническое мастерство дзюдоистов, особый уровень выносливости и силовые качества.

В нижеприведенной программе (см. На 1-рисунок) приведены сведения по специально разработанной программе и распределенная по дням недели нагрузок, выполняемых специальных упражнений и их интенсивности выполнения, объема выполнения для девушек – дзюдоисток экспериментальной группы, состоящих из 14 спортсменок.

Анализ информации, приведенной в данной таблице, дал возможность определить степень распределения по дням недели комплекса упражнений, выполняемых спортсменками с учетом роста - весовых индексов, морфологических типов и менструальных периодов организма спортсменок, в первом и во втором занятиях по спортивным классификациям дзюдоисток экспериментальной группы.

1. **Wadza** - Техника
2. **Ne-wadza** – Технические действия в положении общего партера
3. **Katame-wadza** – Приёмы, приводящие к irppon в общем положении партера
4. **Shimi-wadza** – Техника удушения
5. **Osaekomi-wadza** – Положение удерживания
6. **Kansetsu-wadza** – Техника болевых приёмов
7. **Tachi-wadza** – Техника приёмов в стойке
8. **Seoi-nage** – Приём бросок через плечо
9. **Uchi-mata** – Бросок похватом между ног изнутри воздействием на внутреннюю поверхность бедра
10. **Ouchi-gari** – Сбивание с ног назад ударом пяткой в пятку
11. **Kouchi-gari** – Приём подсечка изнутри
12. **Haraya-goshi** – подхват под обе ноги (бросок через поясницу сметающим движением ноги)
13. **O-soto otoshi** - «большое сбрасывание наружу», бросок задней подножкой
14. **Ude Hishigi juji Gatami** – Болевой приём руки
15. **Kesa-ude-gatami** – Выполнение болевого приёма в положении удерживания
16. **Gyaku-juji-jime** – удушение рёбрами ладоней скрещенных рук

Таблица 1

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППЫ НА ОСНОВЕ УЧЕТА МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ТИПОВ

№	дзюдо девуш клуб	Упражнение 1 (упражнения ОФП и СФП)			Упражнение 2 (упражнения ТТП)					Интенсивно сть нагрузки	Индекс роста веса	Морфо тип	Менструаль ный период	Дни недели					
		Вид упражнения			Вид упражнения														
		30 ми	20 мин	20 мин	20 мин	40 мин	20 мин	15 мин	15 мин						15 мин				
1	С.С	Упражнения ОФП	Упражнения специальной гибкости и специальной ловкости	Специальные упражнения для развития силы и силовой выносливости	Различные упражнения ОФП и СФП перед тренировкой	Захваты за кимоно, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza Uchi komi Kansetsu wadza	Tachi-wadza Seo-nage, ippon seoi-nage, o-goshi, Tsuru komi goshi	Ne-wadza Kansetsu wadza Kesa-ude-gatami,	Приемы, применяемые при Тачи-вадза и Не-вадза-рандори	физической	низкая	362.8	Эндоморф	34	понедельник				
2	Ю.М										низкая			28					
3	Р.Ж.										низкая			24					
4	У.Ф										низкая			28					
5	С. К		Упражнения развивающие специальную ловкость и специальную взрывную силу	Специальные силовые упражнения		Захват за кимоно, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza переходы к приему, Kansetsu wadza и Katame wadza	Tachi-wadza Ura-nage, Tai-otoshi, Sumi-gaeshi,	Ne-wadza Kansetsu wadza Ude-hishigi-juji-gatami		низкая	321.3	специальной	низкая	21		Мезоморф	21		
6	Х.С.												низкая				21		
7	И.С.												низкая				28		
8	М.Н												низкая				28		
9	Ю.Д.		Упражнения специальной гибкости	Упражнения, развивающие специальную координацию и специальную силу		Захват кимоно, Kudzushi-wadza, Ashi-wadza переходы к приемам, Kansetsu wadza и выполнение приемов	Tachi-wadza Osoto otoshi, Haraya-goshi, kouchi gari, Uchi-mata, Ouchi-gaeshi,	Ne-wadza Shimi wadza va Katame wadza sankoka jimi.		низкая	379,4	Упражнения подготовки	низкая	28		Ектоморф	21		
10	Б.Г.												низкая				21		
11	С. К.												низкая				24		
12	С. К.												низкая				24		
13	У.Ф		Упражнения ОФП	Упражнения специальной гибкости и специальную взрывную силу		специальную координацию и специальную силу	Машгулотта тайёрлик учун УРМ ва МЖТ машклари	Захваты за кимоно, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza Uchi komi Kansetsu wadza		Tachi-wadza Seo-nage, ippon seoi-nage, o-goshi, Tsuru komi goshi	Ne-wadza Kansetsu wadza Kesa-ude-gatami,	Бажарилга усуллар юзасидан Тачи вадзада ва Не-вадзада Рандори	физической	средняя		362.8	Эндоморф	34	вторник
2	Ю.М													средняя				28	
3	Р.Ж.	средняя			24														
4	У.Ф	средняя			28														
5	С. К	Упражнения развивающие специальную ловкость и специальную взрывную силу		Специальные силовые упражнения	Захват за кимоно, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza переходы к приему, Kansetsu wadza и Katame wadza	Tachi-wadza Ura-nage, Tai-otoshi, Sumi-gaeshi,		Ne-wadza Kansetsu wadza Ude-hishigi-juji-gatami	средняя	321.3	специальной		средняя	21	Мезоморф	21			
6	Х.С.												средняя			21			
7	И.С.												средняя			28			
8	М.Н												средняя			28			
9	Ю.Д.	Упражнения специальной гибкости		Упражнения, развивающие специальную координацию и специальную силу	Захват кимоно, Kudzushi-wadza, Ashi-wadza переходы к приемам, Kansetsu wadza и выполнение приемов	Tachi-wadza Osoto otoshi, Haraya-goshi, kouchi gari, Uchi-mata, Ouchi-gaeshi,		Ne-wadza Shimi wadza va Katame wadza sankoka jimi.	средняя	379,4	Упражнения подготовки		средняя	28	Ектоморф	21			
10	Б.Г.												средняя			21			
11	С. К.												средняя			24			
12	С. К.												средняя			24			
13	У.Ф	Упражнения ОФП		Упражнения специальной гибкости и специальную взрывную силу	Специальные силовые упражнения	Машгулотта тайёрлик учун УРМ ва МЖТ машклари		Захваты за кимоно, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza Uchi komi Kansetsu wadza	Tachi-wadza Seo-nage, ippon seoi-nage, o-goshi, Tsuru komi goshi	Ne-wadza Kansetsu wadza Kesa-ude-gatami,	Бажарилга усуллар юзасидан Тачи вадзада ва Не-вадзада Рандори		физической	средняя	362.8	Эндомор	34	среда	
2	Ю.М													средняя			28		
3	Р.Ж.		средняя				24												
4	У.Ф.		средняя				28												
5	С. К.		Упражнения развивающие специальную ловкость и специальную взрывную силу	Специальные силовые упражнения	Захват за кимоно, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza переходы к приему, Kansetsu wadza и Katame wadza		Tachi-wadza Ura-nage, Tai-otoshi, Sumi-gaeshi,	Ne-wadza Kansetsu wadza Ude-hishigi-juji-gatami	средняя	321.3		специальной	средняя	21	Мезоморф	21			
6	Х.С.												средняя			21			
7	И.С.												средняя			28			
8	М.Н.												средняя			28			
9	Ю.Д.		Упражнения специальной гибкости	Упражнения, развивающие специальную координацию и специальную силу	Захват кимоно, Kudzushi-wadza, Ashi-wadza переходы к приемам, Kansetsu wadza и выполнение приемов		Tachi-wadza Osoto otoshi, Haraya-goshi, kouchi gari,	Ne-wadza Shimi wadza va Katame wadza sankoka jimi.	средняя	379,4		Упражнения подготовки	средняя	28	Ектоморф	21			
10	Б.Г.												средняя			21			
11	С. К.												средняя			24			
12	С. К.												средняя			24			

13	У.Ф			координацию и специальную силу		приемам, Kansetsu wadza и выполнение приемов	Uchi-mata, Uchi-gaeshi,	wadza sankoka jimi.			средняя			24					
14	М.Н.										средняя			24					
1	С.С.	У.Ж.Т. машкелари	Упражнения специальной гибкости и специальной ловкости	Специальные силовые упражнения	Машгуллога тайёрлик учун УРМ ва МЖТ машкелари	Захваты за кимоно, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza Uchi komi Kansetsu wadza	Tachi-wadza Seo-nage, ippon seoi-nage, o-goshi, Tsuru komi goshi	Ne-wadza Kansetsu wadza Kesa-ude-gatami,	Бажарилга усулдер юзасидан Тачи вадзада ва Не-вадзада Рандори	Махсус жисмоний тайёргарлик машгулотлари	высокая	362.8	Эндоморф	34	четверг				
2	Ю.М										высокая			28					
3	Р.Ж.										высокая			24					
4	У.Ф										высокая			28					
5	С.К		Упражнения развивающие специальную ловкость и специальную взрывную силу	специальную силу		специальную силу	Захват за кимоно, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza переходы к приему, Kansetsu wadza и Katame wadza	Tachi-wadza Ura-nage, Tai-otoshi, Sumi-gaeshi,			Ne-wadza Kansetsu wadza Ude-hishigi-juji-gatami	Ne-wadza Shimi wadza va Katame wadza sankoka jimi.	Бажарилга усулдер юзасидан Тачи вадзада ва Не-вадзада Рандори	Махсус жисмоний тайёргарлик машгулотлари		высокая	321.3	Мезоморф	21
6	Х.С															высокая			21
7	И.С															высокая			28
8	М.Н															высокая			28
9	Й.Д															высокая			21
10	Б.Г		Упражнения специальной гибкости	специальную взрывную силу		специальную взрывную силу	Захват кимоно, Kudzushi-wadza, Ashi-wadza переходы к приемам, Kansetsu wadza и выполнение приемов	Tachi-wadza Osoto otoshi, Haraya-goshi, kouchi gari, Uchi-mata, Uchi-gaeshi,			Ne-wadza Shimi wadza va Katame wadza sankoka jimi.	Ne-wadza Shimi wadza va Katame wadza sankoka jimi.	Бажарилга усулдер юзасидан Тачи вадзада ва Не-вадзада Рандори	Махсус жисмоний тайёргарлик машгулотлари		высокая	379,4	Ектоморф	28
11	С.К.															высокая			21
12	С.К.															высокая			24
13	У.Ф															высокая			24
14	М.Н		высокая	24															
1	С.С.	У.Ж.Т. машкелари	Упражнения специальной гибкости и специальной ловкости	Упражнения на специальную силу и специальную выносливость	Машгуллога тайёрлик учун УРМ ва МЖТ машкелари	Захваты за кимоно, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza Uchi komi Kansetsu wadza	Tachi-wadza Seo-nage, ippon seoi-nage, o-goshi, Tsuru komi goshi	Ne-wadza Kansetsu wadza Kesa-ude-gatami,	Бажарилга усулдер юзасидан Тачи вадзада ва Не-вадзада Рандори	Махсус жисмоний тайёргарлик машгулотлари	средняя	362.8	Эндоморф	34	пятница				
2	Й.М										средняя			28					
3	Р.Ж.										средняя			24					
4	У.Ф										средняя			28					
5	С.К		Упражнения развивающие специальную ловкость и специальную взрывную силу	специальную взрывную силу		специальную взрывную силу	Захват за кимоно, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza переходы к приему, Kansetsu wadza и Katame wadza	Tachi-wadza Ura-nage, Tai-otoshi, Sumi-gaeshi,			Ne-wadza Kansetsu wadza Ude-hishigi-juji-gatami	Ne-wadza Shimi wadza va Katame wadza sankoka jimi.	Бажарилга усулдер юзасидан Тачи вадзада ва Не-вадзада Рандори	Махсус жисмоний тайёргарлик машгулотлари		средняя	321.3	Мезоморф	21
6	Х.С															средняя			21
7	И.С															средняя			28
8	М.Н															средняя			28
9	Й.Д															средняя			21
10	Б.Г		Упражнения специальной гибкости	Упражнения, развивающие специальную координацию и специальную силу		Упражнения, развивающие специальную координацию и специальную силу	Захват кимоно, Kudzushi-wadza, Ashi-wadza переходы к приемам, Kansetsu wadza и выполнение приемов	Tachi-wadza Osoto otoshi, Haraya-goshi, kouchi gari, Uchi-mata, Uchi-gaeshi,			Ne-wadza Shimi wadza va Katame wadza sankoka jimi.	Ne-wadza Shimi wadza va Katame wadza sankoka jimi.	Бажарилга усулдер юзасидан Тачи вадзада ва Не-вадзада Рандори	Махсус жисмоний тайёргарлик машгулотлари		средняя	379,4	Ектоморф	28
11	С.К															средняя			21
12	С.К															средняя			24
13	У.Ф															средняя			24
14	М.Н		средняя	24															
1	С.С.	У.Ж.Т. машкелари	Упражнения специальной гибкости и специальной ловкости	Упражнения на специальную силу и специальную выносливость	Машгуллога Разноичные упражнения ОФП и СФП перед тренировкой	Захваты за кимоно, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza Uchi komi Kansetsu wadza	Tachi-wadza Seo-nage, ippon seoi-nage, o-goshi, Tsuru komi goshi	Ne-wadza Kansetsu wadza Kesa-ude-gatami,	Бажарилга усулдер юзасидан Тачи вадзада ва Не-вадзада Рандори	Махсус жисмоний тайёргарлик машгулотлари	низкая	362.8	Эндоморф	34	суббота				
2	Ю.М										низкая			28					
3	Р.Ж.										низкая			24					
4	У.Ф										низкая			28					
5	С.К		Упражнения развивающие специальную ловкость и специальную взрывную силу	Специальные силовые упражнения		Специальные силовые упражнения	Захват за кимоно, Kudzushi-wadza, Tachi-wadza переходы к приему, Kansetsu wadza и Katame wadza	Tachi-wadza Ura-nage, Tai-otoshi, Sumi-gaeshi,			Ne-wadza Kansetsu wadza Ude-hishigi-juji-gatami	Ne-wadza Shimi wadza va Katame wadza sankoka jimi.	Бажарилга усулдер юзасидан Тачи вадзада ва Не-вадзада Рандори	Махсус жисмоний тайёргарлик машгулотлари		низкая	321.3	Мезоморф	21
6	Х.С															низкая			21
7	И.С															низкая			28
8	М.Н															низкая			28
9	Ю.Д															низкая			21
10	Б.Г		Упражнения специальной гибкости	Упражнения, развивающие специальную координацию и специальную силу		Упражнения, развивающие специальную координацию и специальную силу	Захват кимоно, Kudzushi-wadza, Ashi-wadza переходы к приемам, Kansetsu wadza и выполнение приемов	Tachi-wadza Osoto otoshi, Haraya-goshi, kouchi gari, Uchi-mata, Uchi-gaeshi,			Ne-wadza Shimi wadza va Katame wadza sankoka jimi.	Ne-wadza Shimi wadza va Katame wadza sankoka jimi.	Бажарилга усулдер юзасидан Тачи вадзада ва Не-вадзада Рандори	Махсус жисмоний тайёргарлик машгулотлари		низкая	379,4	Ектоморф	28
11	С.К															низкая			21
12	С.К															низкая			24
13	У.Ф															низкая			24
14	М.Н		низкая	24															

таблица 2

Комплекс приемов и упражнений по совершенствованию выполнения приемов и упражнений, выполняемых в партере и стойке (Ne-wadza и Tachi-wadza) с учетом строения тела

№	Ne-wadza	Вспомогательные упражнения	Морфо Тип
1	а) Kami-shiho-gatame (Osaekomi-wadza) б) Kesa-ude-gatami_(Болевой приём) в) Ude-garame (Болевой приём)	а) Нести висящего противника, опираясь на татами руками и ногами б) Лежа лицом вниз, перелазание по веревке, закрепленной на одном конце в) Сидя с вытянутыми ногами перемещение туловища вперед подтягиванием на веревке, закрепленной на одном конце	Эндоморф
2	а) Kesa-gatame (Osaekomi-wadza) б) Ude-hishi juji-gatame (Болевой приём) в) Sode-gruma jime (удушающий приём) shimi wadza	а) Поворот ноги и бедра влево и вправо, опираясь на татами руками и ногами б) Захват и перемещение кругом по стоящему противнику в) Передвижение лежа на спине с нагрузкой в 20 кг	Мезоморф
3	а) Yoko shiho-gatame (Osaekomi-wadza) б) Sankaku-jime (удушающий приём) shimi wadza в) Ushiro-kesa-gatame (Osaekomi-wadza)	а) Лежа на спине, держась за руку противника ноги вверху повороты бедра вправо и влево б) Лежа на спине, ноги вверху повороты бедра вправо и влево в) Нести висящего противника, опираясь на татами руками и ногами	Ектоморф

Суть содержания вышеперечисленного комплекса методов и упражнений состоит в том, что комплекс упражнений и методов строится на основе учета морфотипов. Соответственно, для групп девочек-дзюдоисток с эндоморфным, мезоморфным, эктаморфным телосложением выделяют отдельный партер и стойку, т. е. последовательность приемов не-вадза и теки-вадза. Соответственно, для девушек-дзюдоисток с эндоморфным телосложением: Ne-wadza. а) Kami-shiho-gatame (Osaekomi-wadza) положение захвата. б) Kesa-ude-gatami_(Osaekomi-wadza) положение захвата. в) Ude-garame болевой прием. Для Мезоморфного телосложения: а) Kesa-gatame (Osaekomi-wadza) положение захвата. б) Ude Hishigi juji Gatami (shimi wadza) удушающий прием. Sode-gruma jimi для эктоморфного строения тела рекомендуется следующая последовательность методов: а) Yoko-shiho-gatame (Osaekomi-wadza) положение захвата б) Sankaku-jime (удушающий прием) shimi wadza в) Ushiro-kesa-gatame. Для успешного освоения этих приемов рекомендуются специальные упражнения. Именно эти упражнения служат для слаженного выполнения технических действий. Необычность специальных упражнений заключается в том, что благодаря этим упражнениям

одновременно развиваются такие физические качества, как сила, гибкость, выносливость, и именно эти физические качества считаются очень важными для действий в партере.

1. **Kami-shiho-gatame**- Удержание со стороны головы (Osaekomi-wadza)
2. **Kesa-ude-gatami** – Болевой приём в положении удерживания
3. **Ude-garame** – Болевой приём локтя руками
4. **Kesa-gatame** – Удержание подходом сбоку (Osaekomi-wadza)
5. **Ude Hishigi juji Gatami** – Болевой приём руки
6. **Sode-gruma jimi** - Удушение натягиванием дзюдоги со стороны головы
7. **Yoko shiho-gatame**- Положение удержания между ног и пояса
8. **Sankaku-jime** – Удушение через дзюдоги выходом между ног
9. **Ushiro-kesa-gatame** – Удерживание зажимом руки подмышкой

таблица 3

Последовательность методов на основе морфо-типов для организации схваток в положении стоя

№	Tachi-wadza	Вспомогательные упражнения	Морфо Тип
1	a) Seoi-nage. b) O-goshi v) Ippon seoi-nage g) Seoi otoshi d) Uchi-gari	Учи коми (Невыполнение последней фазы метода)	Эндоморф
2	a) Ura-nage b) Hikikomi-gaishi v) Tani-otoshi g) Sumi-gaeshi d) Haray-goshi		Мезоморф
3	a) Taya-toshi b) Uchi mata v) Uchi mata-sukashi g) Kouchi gari d) Osoto-otoshi		Ектоморф

При организации соревновательного процесса для эффективного завершения приема в стойке Tachi-wadza мы рекомендуем использование методов с

учетом морфотипов. Они состоят из: для девушек-дзюдоисток с эктоморфным телосложением а) *Taya-toshi* (передняя подножка) б) *Uchi mata* (зацепка между ног) в) *Uchi mata-sukashi* (контрприём) г) *Kouchi gari* (подсечка одной ноги между ног изнутри) д) *Osoto-otoshi* (перебрасывание через грудь с захватом одной руки и воротника с одной стороны). Девушкам-дзюдоисткам с мезаморфным телосложением рекомендуются следующие приемы: а) *Ura-nage* (перебрасывание через грудь) б) *Hikikomi-gaishi* (перебрасывание через грудь с односторонним захватом) в) *Tani-otoshi* г) *Sumi-gaeshi* д) *Naray-goshi* (двойной прием). Для эндоморфного телосложения рекомендуется: а) *Seoi-nage* (приём броска через спину) б) *O-goshi* (перебрасывание через бедро) в) *Ippon seoi-nage* (приём броска через спину с захватом воротника одной рукой) г) *Seoi otoshi* д) *Ouchi-gari*.



Диаграмма 1. Сравнение показателей относительного прироста выполнения технических приемов по морфологическим типам телосложения дзюдоисток контрольной и экспериментальной групп в ходе эксперимента (в процентах)

таблица 4

Динамика роста при изучении показателей выполнения технических приемов по морфологическим типам телосложения дзюдоисток контрольной и экспериментальной групп

№	Все прыжки по 5 раз, всего 15 (3 папитка)	Морфот		В начале эксперимента			В конце эксперимента			t	P	
				\bar{X}	σ	V, %	\bar{X}	σ	V, %			
1	a) Seoi-nage b) O-goshi v) Ippon seoi-nage (n=4)	Эндоморф	КГ	20,53	1,96	9,55	19,32	1,78	9,21	1,71	>0,05	
			ЭГ	21,46	2,35	10,95	19,14	1,93	10,08	2,85	<0,01	
КГ			24,31	2,53	10,41	22,67	2,24	9,88	1,82	>0,05		
ЭГ			26,73	3,14	11,75	21,97	2,47	11,24	4,46	<0,001		
КГ			20,76	2,17	10,45	19,12	1,94	10,15	2,11	<0,05		
ЭГ			21,74	2,59	11,91	18,82	2,11	11,21	3,27	<0,01		
КГ			30,44	2,89	9,49	28,27	2,58	9,13	2,10	<0,05		
ЭГ			31,73	3,15	9,93	27,22	2,49	9,15	4,20	<0,001		
5		a) Ura-nage v) Sumi gaishi d) Haray-goshi (n=5)	Мезоморф	КГ	29,42	3,47	11,79	27,25	3,07	11,27	1,75	>0,05
				ЭГ	28,72	3,43	11,94	25,48	2,84	11,15	2,72	<0,01
КГ				32,72	4,15	12,68	29,62	3,62	12,22	2,11	<0,05	
ЭГ				33,26	4,32	12,99	28,18	3,43	12,17	3,45	<0,01	
КГ				20,53	1,96	9,55	19,32	1,78	9,21	1,71	>0,05	
ЭГ				21,46	2,35	10,95	19,14	1,93	10,08	2,85	<0,01	
КГ	24,31			2,53	10,41	22,67	2,24	9,88	1,82	>0,05		
ЭГ	26,73			3,14	11,75	21,97	2,47	11,24	4,46	<0,001		
КГ	20,76		2,17	10,45	19,12	1,94	10,15	2,11	<0,05			
ЭГ	21,74		2,59	11,91	18,82	2,11	11,21	3,27	<0,01			
10	a) Taya-toshi b) Uchi mata v) Osoto-otosh (n=5)		Эктаморф	КГ	20,53	1,96	9,55	19,32	1,78	9,21	1,71	>0,05
				ЭГ	21,46	2,35	10,95	19,14	1,93	10,08	2,85	<0,01
КГ				24,31	2,53	10,41	22,67	2,24	9,88	1,82	>0,05	
ЭГ				26,73	3,14	11,75	21,97	2,47	11,24	4,46	<0,001	
КГ		20,76		2,17	10,45	19,12	1,94	10,15	2,11	<0,05		
ЭГ		21,74		2,59	11,91	18,82	2,11	11,21	3,27	<0,01		
КГ		30,44		2,89	9,49	28,27	2,58	9,13	2,10	<0,05		
ЭГ		31,73		3,15	9,93	27,22	2,49	9,15	4,20	<0,001		
КГ		29,42	3,47	11,79	27,25	3,07	11,27	1,75	>0,05			
ЭГ		28,72	3,43	11,94	25,48	2,84	11,15	2,72	<0,01			

таблица 5

Динамика изменения показателей функциональной и физической работоспособности девочек-дзюдоисток 15-17 летнего возраста КГ (n = 14) и ЭГ (n = 14) в ходе педагогического эксперимента

Тесты	Группа	В начале эксперимента		В конце эксперимента		Абсолютный	Относительный %	t	P
		\bar{X}	σ	\bar{X}	σ				
Вес тела, кг	КГ	59,50	5,04	62,89	5,13	3,39	5,70	1,76	>0,05
	ЭГ	58,74	5,23	64,15	5,32	5,41	9,21	2,71	<0,05
Рост, см.	КГ	165,38	12,49	175,43	12,69	10,05	6,08	2,11	<0,05
	ЭГ	169,83	13,55	193,66	14,05	23,83	14,03	4,57	<0,001
Индекс роста веса	КГ	360,31	23,56	376,18	23,52	15,87	4,41	1,78	>0,05
	ЭГ	352,76	24,62	386,24	24,39	33,48	9,49	3,61	<0,01
Жизненная емкость легких, л	КГ	3,51	0,19	3,66	0,19	0,15	4,36	2,13	<0,05
	ЭГ	3,65	0,22	4,03	0,23	0,38	10,41	4,47	<0,001
Мощность 1 нагрузки (Вт.)	КГ	683,88	51,49	717,98	51,24	34,10	4,99	1,76	>0,05
	ЭГ	721,46	56,98	778,83	55,45	57,37	7,95	2,70	<0,05
Мощность 2 нагрузки (Вт.)	КГ	813,29	53,47	856,72	53,74	43,43	5,34	2,14	<0,05
	ЭГ	846,62	58,89	948,26	58,76	101,64	12,01	4,57	<0,001
PWC ₁₇₀ кг/м/мин	КГ	943,36	90,34	1004,48	91,84	61,12	6,48	1,78	>0,05
	ЭГ	986,83	98,16	1124,47	103,63	137,64	13,95	3,61	<0,01
PWC ₁₇₀ , Вт	КГ	157,36	13,53	168,32	13,76	10,96	6,97	2,13	<0,05
	ЭГ	150,34	13,51	174,85	14,34	24,51	16,30	4,65	<0,001
МПК, мл/кг/мин	КГ	3,11	0,18	3,26	0,17	0,15	4,77	2,24	<0,05
	ЭГ	3,25	0,22	3,62	0,21	0,37	11,38	4,55	<0,001
Относительное МПК	КГ	53,44	4,03	56,66	3,94	3,22	6,03	2,14	<0,05
	ЭГ	55,74	4,42	63,54	4,61	7,80	13,99	4,57	<0,001
Оценка МПК	КГ	3,14	0,34	3,42	0,35	0,28	8,92	2,15	<0,05
	ЭГ	3,27	0,41	4,04	0,48	0,77	23,55	4,56	<0,001

Анализ показателей необходимо начинать с PWC₁₇₀ которые описывают общую физическую работоспособность спортсменов. Из вышеприведенных данных видно, что по большинству таких показателей наблюдается повышение уровня подготовленности девушек-дзюдоисток. Так, в КГ относительный прирост работоспособности по показателю PWC₁₇₀ составил 6,97% (P<0,05), в ЭГ - 16,30% (P<0,001). Девочки в ЭГ превосходят своих сверстниц в КГ, потому что, как и в МПК, этот показатель отражает

аэробную выносливость, а это означает, что спортсмены способны выполнять работу с максимальной силой.

Таблица 6

Динамика изменения контрольных нормативных результатов по физической подготовке в ходе педагогического эксперимента у девочек-дзюдоистов 15-17 лет в КГ (n = 14) и ЭГ (n = 14)

Тесты		группа	В начале эксперимента			В конце эксперимента			Абсолютный Рост %	Относительный	t	p
			\bar{X}	σ	v	\bar{X}	σ	v				
Качества силы	Динамометрия правой руки (кг.)	КГ	30,08	1,98	6,58	31,65	1,93	6,10	1,57	5,22	2,12	<0,05
		ЭГ	28,97	2,02	6,97	31,78	2,06	6,48	2,81	9,70	3,64	<0,01
	Динамометрия левой руки (кг.)	КГ	27,93	1,8	6,44	29,39	1,82	6,19	1,46	5,23	2,13	<0,05
		ЭГ	27,37	1,91	6,98	30,77	1,94	6,30	3,40	12,42	4,67	<0,001
Скоростные качества	Бег на 30 м. (с.)	КГ	4,78	0,41	8,58	4,52	0,37	8,19	-0,26	5,44	1,76	>0,05
		ЭГ	4,87	0,43	8,83	4,33	0,35	8,08	-0,54	11,09	3,64	<0,01
	Бег на 60 м. (с.)	КГ	9,13	0,61	6,68	8,67	0,54	6,23	-0,46	5,04	2,11	<0,05
		ЭГ	8,96	0,62	6,92	7,97	0,5	6,27	-0,99	11,05	4,65	<0,001
	Бег на 100 м. (с.)	КГ	14,18	1,07	7,55	13,37	0,94	7,03	-0,81	5,71	2,13	<0,05
		ЭГ	14,03	1,12	7,98	12,26	0,89	7,26	-1,77	12,62	4,63	<0,001
Скоростно-ловкие	Прыжки в длину с места (см.)	КГ	193,5	12,67	6,55	203,65	12,74	6,26	10,15	5,25	2,11	<0,05
		ЭГ	195,2	13,59	6,96	218,86	13,59	6,21	23,66	12,12	4,61	<0,001
	Прыжки в высоту с места (см.)	КГ	43,9	3,74	8,52	46,92	3,81	8,12	3,02	6,88	2,12	<0,05
		ЭГ	43,1	3,84	8,91	48,43	3,88	8,01	5,33	12,37	3,65	<0,01
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	КГ	10,24	1,05	10,25	10,94	1,07	9,78	0,70	6,84	1,75	>0,05
		ЭГ	10,72	1,14	10,65	12,35	1,24	10,04	1,63	15,21	3,62	<0,01

При проверке качеств, демонстрирующих скоростные способности, в беге со старта на 30 м, так и в беге на 60 м, а также в беге на 100 м, как в КГ, так и ЭГ, как ЭГ, так и КГ наблюдались значительные изменения. Так, в беге на 30 м в КГ прирост показателей составил 5,44% , а в ЭГ-11,09% , разница между ними составила 5,65%. Абсолютный прирост результатов в ходе эксперимента в КГ носит недостоверный ($P>0,05$) характер, а ЭГ достоверный ($P<0,01$). В беге со старта на 60 м в КГ относительный прирост показателей составил 5,04% ($P<0,05$), а в ЭГ -11,05% ($P<0,001$), разница составила 6,01%. В беге на 100 м в КГ относительный прирост показателей составил 5,71% ($P<0,05$), а в ЭГ -12,62% ($P<0,001$), разница составила 6,91%. Результаты указывают на то, что скоростные качества меньше тренируются и остаются под доминирующим влиянием генотипа.

Таблица 7

**Динамика изменения показателей специальной физической
подготовленности девушек-дзюдоисток 15-17 лет в ходе педагогического
эксперимента в КГ
(n = 14) ва ЭГ (n = 14)**

	Teknik hareketlar	Grup	В начале эксперимента		В конце эксперимента		Относительный прирост, %	t	P
			\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			
1	10 приседаний с партнером собственного веса (сек.)	КГ	9,91	0,95	9,35	0,85	5,65	1,76	>0,05
		ЭГ	9,73	0,97	8,59	0,79	11,72	3,65	<0,01
2	Из положения лежа на спине сгибание туловища до прямого седа (раз)	КГ	16,65	1,76	17,96	1,82	7,87	2,07	<0,05
		ЭГ	16,45	1,8	19,57	1,98	18,97	4,66	<0,001
3	время 10 переворотов на мосту, с упором на голову и руки (сек.)	КГ	23,41	2,94	21,69	2,63	7,35	1,74	>0,05
		ЭГ	22,88	2,97	18,55	2,25	18,92	4,65	<0,001
4	5 пробежек вправо, затем влево с опорой на голову и руки (сек.)	КГ	19,54	2,27	18,21	2,03	6,81	1,75	>0,05
		ЭГ	18,97	2,26	16,33	1,82	13,92	3,64	<0,01
5	Броски через спину 2 партнеров в течение 10 сек (раз)	КГ	5,22	0,65	5,72	0,69	9,58	2,11	<0,05
		ЭГ	5,33	0,69	6,55	0,79	22,89	4,65	<0,001
6	Отжимания в упоре лежа в течение 15 сек, ноги на гимнастическом скамье (раз)	КГ	15,44	1,47	16,53	1,51	7,06	2,07	<0,05
		ЭГ	15,23	1,51	17,39	1,58	14,18	3,95	<0,001

С целью анализа выполнения технических движений рассмотрим как пример “10 приседаний с партнером, равным его весу” наиболее часто используемый тест и для девушек-дзюдоисток. В обеих группах девушки-дзюдоистки опережают время при выполнении этого упражнения. Так, у девушек - дзюдоисток ЭГ относительный прирост времени выполнения упражнения составил - 11,72% , в КГ-5,65%. Однако, в отличие от ЭГ (P<0,01) в КГ, результаты были ненадежными при P>0,05.

Дзюдоистки КГ значительно улучшили результат технического упражнения «время 10 переворотов на мосту с упором на голову и руках», его относительный прирост составил 7,35% (P>0,05). Этот тест девушки-дзюдоистки ЭГ выполнили в 2 раза быстрее, а относительный прирост показателей составил 18,92% (<0,001). Следующий тест – «5 пробежек в упоре на голову и руки вправо, затем влево» также часто используется в различных видах борьбы. В начале эксперимента это упражнение выполнялось девушками-дзюдоистками в КГ за 19,54±2,27 секунды, в конце эксперимента – за 18,21±2,03 секунды, относительный прирост составил 6,81%. В ЭГ в начале эксперимента это упражнение выполнялось за 18,97±2,26 секунды, а в конце-за 16,33±1,82 секунды, при этом относительное увеличение составило 13,92% при P<0,01.

Приведены показатели технико-тактических действий девушек-дзюдоисток в период эксперимента. По результатам выполнения технико-тактических действий девушки-дзюдоистки ЭГ значительно опережают спортсменок КГ. При выполнении теста «броски двух партнеров через спину в течение 10 секунд» первоначальное значение теста в КГ составляло $5,22 \pm 0,65$, а в конце эксперимента $5,72 \pm 0,69$, относительное увеличение составило 9,58% ($P < 0,05$). Соответственно, в ЭГ значения в начале эксперимента составили $5,33 \pm 0,69$, в конце эксперимента $6,55 \pm 0,79$, относительный прирост составил 22,89% ($P < 0,001$).

Выполнялось упражнение «Отжимания в положении лежа с упором на руки в течение 15 секунд, ноги на гимнастической скамейке», предназначенного на развитие мышц рук. Относительное увеличение этого показателя наблюдалось для обеих групп девочек-дзюдоисток, но девушки ЭГ выполнили этот тест более эффективно, показав относительное увеличение показателя на 14,18% ($P < 0,001$) по сравнению с 7,06 % ($P < 0,05$) показателем у девочек КГ.

Для проверки способности организма сохранять равновесие была применена наиболее широко используемая проба Яроцкого. В каждой из двух групп наблюдалось увеличение во время поддержания равновесия тела. В результате проведенного педагогического эксперимента были созданы информационные тесты, позволяющие контролировать состояние общей и специальной физической подготовленности квалифицированных девушек-дзюдоисток 15-17 лет. Распределение рабочих нагрузок традиционно не тождественно, но используется "интенсивный метод", имеющий поэтапный характер, в котором представлена "интенсивная фаза" продолжительностью 4-5 недель, и методы, основанные на морфологических типах, выполняемые в партере и стойке, при этом направленность влияния нагрузок будет основана на выработку силы, гибкости, выносливости и технической подготовке, которые будут присущи предыдущему этапу, то есть этапу подготовки к основным соревнованиям. Постоянные нагрузки при большом объеме специально выполняемых работ способствуют формированию долгосрочных адаптивных изменений, формированию устойчивого профессионального стереотипа у дзюдоисток, глубокому развитию технико-тактических действий. На начальном этапе эксперимента в контрольной и экспериментальной группах так же оценивалась динамика роста показателей общей физической подготовленности в целенаправленных тестах на скорость, силу, гибкость каждой спортсменки в КГ и ЭГ, а также показатели гибкости, характерные для девочек.

Анализ полученных результатов по состоянию общей физической подготовленности показал, что на начальном этапе эксперимента отобранные нами группы девушек-дзюдоисток были идентичны, что вместе с результатами теста оценивался не только уровень развития ряда физических качеств, но и была оценена динамика изменения показателей в ходе эксперимента. Важным показателем успешности соревновательной

деятельности девушек-дзюдоисток в выбранном виде спорта является сила рук и даже пальцев, поэтому оценка качества силы напрямую связана с силой рук девушек-дзюдоисток, которая служит в обеспечении успешной фазы захвата. Для ЭГ и КГ нами был применен тест определения динамометрии правой и левой рук. Для оценки силы выпрямления туловища была проведен тест оценки силы мышц-разгибателей тела. Следует отметить, что в отличие от скоростных качеств, силовые способности приобретаются упражнениями, так как в течение 5 недель под влиянием концентрированных тренировочных нагрузок, направленных на выработку специальной силы, быстроты и гибкости мышечная сила в период “интенсивной” фазы тренировок значительно возрастает и приобретает надежное значение. Таким образом, вторая группа признаков, отвечающая за развитие силовых качеств, более подвержена влиянию факторов внешней среды, в частности, под влиянием тренировочного воздействия, проявляет большую изменчивость, в частности, установлено реальное повышение развития качества силы. Так, относительный прирост силы правой руки дзюдоисток в КГ составил 5,22% ($P < 0,05$), а в ЭГ - 9,70% ($P < 0,01$). В результате тренировок также увеличилась сила мышц левой руки. Прирост мышечной силы в КГ составил 5,23% ($P < 0,05$), а в ЭГ в результате воздействия нагрузок в интенсивном и концентрированном скоростно-силовом направлении относительный прирост составил 12,42 % ($P < 0,001$).

Целью второго этапа было совместное совершенствование у девушек-дзюдоисток специальных силовых способностей и технико-тактической подготовки с использованием специальных средств подготовки. Рост показателей достигался за счет применения методов, основанных на учете морфотипов, для развития технико-тактических движений девушек-дзюдоисток в начале и в конце эксперимента (в партере и стойке). Тренировочные нагрузки постепенно увеличивались и имели высокую интенсивность в “Ударной” фазе, которая длилась 4 недели, затем нагрузки постепенно волнообразно снижались.

В организме девочек в период воздействия тренировок происходили адаптивные изменения, то есть приобретались навыки, реализуемые поэтапно по физиологическим закономерностям. При этом к концу эксперимента под воздействием физических нагрузок в организме спортсменок образовался “структурный след”, в котором задействованы исполнительные органы и нейрогормональные системы регуляции (упорядочения). “Структурный след” входит в фазу состояния равновесия и продолжается непрерывно длительное время, формируя динамический рефлекторный стереотип. При этом возрастает двигательный потенциал спортсменок, осваиваются новые виды средств передвижения, которые впоследствии становятся навыками и умениями. Использование в тренировочном процессе специальных средств силовой и скоростно-силовой ориентации способствовало повышению уровня тех или иных технических действий дзюдоисток ЭГ. В контрольной группе нагрузки для девушек проводились по норме по традиционной программе и без «ударной фазы». Девушки-дзюдоистки КГ также адаптировались к

физическим нагрузкам, поэтому наблюдается рост показателей по ряду физических и специальных двигательных качеств, но их значения значительно отстают от показателей девушек-дзюдоисток ЭГ.



Диаграмма 3. Сравнение показателей относительного прироста физической и функциональной подготовки, тотальных и парциальных размеров тела, а также работоспособности дзюдоисток контрольной и экспериментальной групп в ходе эксперимента (в процентах)

В работе отдельно обсуждалась динамика роста показателей общей физической подготовленности, вместе с тем выделялись и обсуждались показатели специальной двигательной способности и технической подготовленности девушек-дзюдоистов. Таким образом, анализ динамики спортивно-технических показателей девочек-дзюдоистов ЭГ с высокой степенью достоверности в ходе педагогической практики показывает эффективность разработанной экспериментальной программы по технико-тактической подготовке девочек-дзюдоистов и позволяет рекомендовать ее к применению в республиканских детско-юношеских школах и спортивных интернатах.

ВЫВОДЫ

1. Теоретический анализ и обобщение научно - методических трудов известных ученых и признанных специалистов по проблеме повышения

эффективности тренировочного процесса в системе подготовки спортсменов, специализирующихся в различных видах борьбы позволяют сформулировать следующее:

Проведенная весьма эффективная работа по модернизации процесса индивидуальной технико-тактической подготовки спортсменов рассчитана на борцов - мужчин и не решает проблемы подготовки спортсменок, специализирующихся в женских видах борьбы, в частности, в дзюдо с учетом их индивидуальных и биологических особенностей.

До настоящего времени методические рекомендации по подготовке девушек дзюдоисток практически отсутствуют, так как особенности женского организма требуют иной, чем для мужчин, организации тренировочного процесса, что и явилось обоснованием для проведения данного исследования.

2. Установлены показатели общей физической работоспособности по тесту PWC_{170} у дзюдоисток 15-17 лет. Так средние значения показателя PWC_{170} в КГ составили $1004,48 \pm 91,84$ кг/м/мин, а в ваттах – $168,32 \pm 13,76$. В ЭГ PWC_{170} составило $1124,47 \pm 103,63$ кг/м/мин, а в ваттах $174,85 \pm 14,34$. Однако, помимо усредненных данных, хотелось бы отметить отдельно перспективных дзюдоисток, проявивших высокие показатели физической работоспособности – это Ха-ва У. (КМС). -1540,0 кг/м/мин, в ваттах – 252,3 Ху-ва (КМС) физическая работоспособность составила -1385,4кг/м/мин, На-ва (1 разряд) – 1252,6 кг/м/мин, 208,7 ватт, Шо-ва (КМС) - 1113,7кг/м/ мин 185,6 ватт, Эс-ва – 1 разряд - 111,8 - 185,3 ватт. У 4 девушек – Аб-ва Х., Чо-ой К., Аб-ой (МС) – показатель составил 1037,3 кг/м/мин или 172 ватта.

В конце эксперимента в КГ относительный прирост работоспособности по показателям PWC_{170} составил 6,97% ($P < 0,05$), в ЭГ – 16,30% ($P < 0,001$). Девушки ЭГ опережают своих сверстниц из КГ, так как этот показатель отражает и аэробную выносливость, то есть спортсменки в состоянии выполнять работу максимальной мощности. Результаты исследований подтверждает целесообразность применения показателей PWC_{170} для оценки общей физической работоспособности дзюдоисток и может успешно использоваться в качестве критерия при определении уровня тренированности, прогнозирования успешности соревновательного результата в избранном виде спорта, а также для контроля и коррекции тренировочного процесса на различных этапах подготовки дзюдоисток.

3. При планировании физических нагрузок необходимо увеличивать их постепенно, в щадящем режиме, чем у мужчин, однако для девушек – дзюдоисток в план программы включены разгрузочные дни. Начинать «разгрузочную» неделю лучше с дней предменструальной фазы одного МЦ, добавляя к ним дни менструальной фазы. Рекомендуется применение щадящего режима тренировок и на 14 день, когда происходит овуляция. характеризующаяся повышением температуры тела. Однако в связи с тенденциями современного спорта и отсутствием времени для проведения «переходного периода» в годичном тренировочном цикле рекомендуется проводить восстановительные мероприятия в менструальной фазе у девушек специализирующихся во всех видах единоборств.

4. При тестировании качеств демонстрирующие скоростные способности – это бег на 30 м. со старта, бег на 60 м. со старта, и бег на 100м изменения носят значительный характер как в ЭГ, так и КГ. Так, в беге на 30 м в КГ прирост показателей составил 5,44% ($P>0,05$), а в ЭГ-11,09% ($P<0,01$), разница между ними составила 5,65%. Абсолютный прирост результатов в ходе эксперимента в КГ носит недостоверный ($P>0,05$) характер, а ЭГ достоверный ($P<0,01$). В беге со старта на 60 м в КГ относительный прирост показателей составил 5,04% ($P<0,05$), а в ЭГ -11,05% ($P<0,001$), разница составила 6,01%. В беге на 100 м в КГ относительный прирост показателей составил 5,71% ($P<0,05$), а в ЭГ -12,62% ($P<0,001$), разница составила 6,91%. Результаты указывают на то, что скоростные качества меньше тренируются и остаются под доминирующим влиянием генотипа.

5. Для оценки общефизической подготовленности дзюдоисток, в частности, скоростно-силовых качеств были использованы тесты «прыжок в длину с места», подскок вверх с места». Используя «ударный метод» скоростно-силовая подготовка дзюдоисток осуществлялась с использованием разнообразных средств, направленных на развитие у спортсменок умения преодолевать внешние сопротивления. Результат «прыжка в длину с места» в КГ составил $193,5\pm 12,67$, а к концу эксперимента достиг $203,65\pm 12,74$. Прирост этого показателя за период эксперимента достиг – 5,25% ($P<0,05$). В ЭГ в начале эксперимента результат «прыжка в длину с места» составил $195,2\pm 13,59$ см, к концу эксперимента его значение поднялось до $218,86\pm 13,59$ см, прирост показателя составил 12,12%. По тесту «Прыжки вверх с места» получены следующие результаты: в КГ первоначально высота прыжка составила $43,9\pm 3,74$ см, а в конце эксперимента достигла $46,92\pm 3,81$ см, при этом относительный прирост показателя за период эксперимента составил 6,88% ($P<0,05$). В ЭГ в начале эксперимента дзюдоистки показали $43,10\pm 3,84$ см, в конце $48,43\pm 3,88$ см, относительный прирост значительно выше, чем в КГ и составил 12,37%, при $P<0,01$.

6. Анализ выполнения технического действия «10 приседаний с партнером собственного веса» показал, что в обеих группах дзюдоистки опережают по времени исполнения данного упражнения. Так у девушек дзюдоисток ЭГ прирост по времени составил - 11,72% ($P<0,01$), а в КГ - 5,65% ($P>0,05$). Однако в КГ в отличие от ЭГ результаты имели недостоверный характер. Такая же тенденция сохраняется в тесте «Из положения лежа на спине, сгибание туловища до прямого седа». Если в КГ относительный прирост показателя составил 7,87% ($P<0,05$), то в ЭГ – относительный прирост значительный и составил 18,97% при $P<0,001$. Техническое упражнение «Время 10 переворотов на мосту, голова и руки в упоре» дзюдоистки КГ значительно улучшили результат, прирост составил 7,35% ($P>0,05$). Дзюдоистки ЭГ выполнили данный тест в 2 раза быстрее и прирост составил 18,92% ($P<0,001$).

7. Тест, наиболее часто используемый в различных видах борьбы, «В положении из упора на голову и руки 5 забеганий вправо и влево» в начале

эксперимента дзюдоистками КГ выполнен за $19,54 \pm 2,27$ с.; в конце эксперимента за $18,21 \pm 2,03$ с. и относительный прирост составил 6,81% ($P > 0,05$). В ЭГ в начале эксперимента данное упражнение выполнено за $18,97 \pm 2,26$ с, а в конце исследования тест выполнен за $16,33 \pm 1,82$ с., относительный прирост составил 13,92% при $P < 0,001$. При выполнении теста «броски через спину двух партнеров в течение 10 сек» в КГ первоначально значение теста составило $5,22 \pm 0,65$ раза, в конце исследования $5,72 \pm 0,69$, прирост составил 9,58% ($P < 0,05$). В ЭГ значения соответственно составили в начале – $5,33 \pm 0,69$ раз, в конце исследования – $6,55 \pm 0,79$, относительный прирост составил 22,89% ($P < 0,001$).

8. По результатам выполнения технико-тактических действий дзюдоистки ЭГ намного опережают спортсменок КГ. Значительное повышение показателей технических действий наблюдается при включении высокоинтенсивных специальных упражнений. Так как дзюдо как вид спорта, характеризующийся вариативным составом двигательных действий нами проведен подбор таких упражнений, построенных на принципе стереотипности и учета состава двигательных действий. Предложенный комплекс упражнений направлен для развития мышц верхней конечности, а также мышц туловища, задействованы мышцы непосредственно участвующих в элементах техники броска, а также обеспечивают стабилизацию не только мышц туловища, но поясничного и грудного отдела позвоночника. Освоение девушками предложенных упражнений обеспечивает стабилизацию тела и сохранение устойчивости во время броска, способствуют сохранению равновесия, эффективны во время оборонительных действий. Упражнения на сгибание, отведение, пронацию плеча являются элементом техники бросков (бросок через спину, бросок подхватом), когда осуществляется проведение соперника и сбрасывание его на спину. Описание упражнений, а также рекомендации к выполнению упражнений силовой и скоростно-силовой, технической направленности изложены и представлены в приложениях диссертации.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Физические качества специфичные для общей физической подготовки по степени изменчивости можно разделить на 3 группы: а) признаки, зависящие в большей степени от генотипа, то есть малоизменчивы – это скоростные качества. б) признаки, зависящие в большей степени от факторов внешней среды, в частности, от тренировочных воздействий – силовые качества в) признаки, занимающие промежуточное положение, то есть, зависящие от наследственных и от внешнесредовых факторов – скоростно-силовые качества. Так, при тестировании качеств демонстрирующие скоростные способности, – это бег на 30 м. со старта, бег на 60 м. со старта, и бег на 100 м изменения носят незначительный характер как в ЭГ, так и КГ. Прирост показателей в беге на 30 м. составил в КГ -5,44, а в ЭГ 11,09%, разница между ними составила всего 6,35%, результаты носят недостоверный

характер, так как $P > 0.05$. Аналогичные показатели получены и в беге на 60м. с места и беге на 100м. Полученные результаты свидетельствуют о том, что скоростные качества малотренируемы и повидимому, находятся в большей степени под доминирующим влиянием генотипа. Силовые качества определялись по показателям динамометрии силы рук и становой силе. Так сила правой кисти в КГ возросла на 5,22%, а в ЭГ на 9,70%. В результате тренировок возросла и сила мышц – разгибателей туловища. Прирост силы мышц в КГ составил 5,23%, а в ЭГ в результате интенсивных и концентрированных нагрузок скоростно-силовой направленности прирост составил - 12,62%. Таким образом, вторая группа признаков, ответственных за развитие силовых качеств в большей степени находится под влиянием внешнесредовых факторов, в частности, под влиянием тренировочных воздействий проявляет изменчивость, по сравнению со скоростными качествами.

2. Применение предлагаемой методики дает возможность достоверно повысить уровень специальной физической подготовленности дзюдоисток, а на его основе обеспечить надежность выполнения технических действий, что подтверждено по результатам выполнения технико-тактических действий. Значительное повышение показателей технических действий в ЭГ по сравнению с КГ наблюдается при включении высокоинтенсивных специальных упражнений, включенных на «ударном этапе». Учитывая, что дзюдо характеризуется вариативным составом двигательных действий проведен подбор таких упражнений, построенных на принципе стереотипности и учета состава двигательных действий, то есть задействования мышечных групп регионального и локального значения ответственных за выполнение тех или иных элементов бросковых действий за выполнение фазы захвата противника, оборонительно-защитных действий.

3. Биологические особенности женского организма необходимо учитывать, при использовании направленной силовой подготовке. В планирование тренировочного процесса для дзюдоисток необходимо включать «разгрузочные дни», которые начинаются с предменструальной фазы, фазы менструации и 2-3 дня после менструации. Тренировки рекомендуются проводить в щадящем режиме, со снижением объема физических нагрузок, использования упражнений развивающих гибкость, а также проводить восстановительные мероприятия, именно в данные микроциклы, не выделяя специальных дней для переходного периода.

4. Положительная динамика в результатах антропометрии (наклоны туловища) и оценки способности к равновесию (проба Яроцкого) влияет на рост спортивно-технических показателей девушек дзюдоисток, сохранение устойчивости во время броска. Так при сравнении результатов контрольного теста «броски через спину двух партнеров в течение 10 сек» в КГ первоначально значение теста составило $5,22 \pm 0,65$ раза, в конце исследования $5,72 \pm 0,69$ раза, относительный прирост составил 9,58% ($P < 0,05$). В ЭГ значения соответственно составили в начале – $5,33 \pm 0,69$ раза, в конце

исследования – $6,55 \pm 0,79$ раза, относительный прирост составил 22,89 %.
Получены статистически достоверные результаты, подтвержденные в показателях $P < 0,001$.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. AT THE UZBEKISTAN STATE UNIVERSITY
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

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

ALIMOV UMID ABDUHAMIDOVICH

**IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF TEENAGE JUDO GIRLS
TAKING INTO ACCOUNT THE BIOLOGICAL CHARACTERISTICS**

13.00.04 - Theory and methodology of physical education and sports training

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

Chirchik-2023

The dissertation theme of the Doctor of Philosophy (PhD) was registered in the Higher Attestation Commission with the number B2021.1.PhD/Ped2304.

The doctoral dissertation was completed at the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports.

The dissertation abstract has been published into three languages (Uzbek, Russian, English), and it has been posted on the web-site of the Scientific Council which's named after www.uzdjtsu.uz and Ziyonet Information Educational Portal (www.ziyonet.uz).

Scientific advisers:

Safarova Dilbar Djamalovna
candidate of biological sciences, professor

Official opponents:

Yugay Lev Pavlovich
doctor of mathematics and physics, professor

Azizov Nasirjon Nematillayevych
candidate of pedagogical sciences, docent

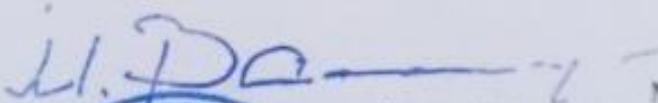
Leading organization:

National University of Uzbekistan named after M. Ulugbek

The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. at 10:00 o'clock, on "10" "06" in 2023 at the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. Tel: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76. Website: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. The Uzbek State University of Physical Education and Sport, Building V, the 2nd floor, scientific council hall)

The dissertation can be viewed at the Information Resource Center of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport (registered with the number 0005). (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street 19)

The abstract of the dissertation was distributed on the "19" "05", 2023.
(Register statement No. _____ dated on the "___" "___", 2023).



M.R. Boltabayev
Deputy Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of economical sciences, professor



M.X. Mirjamolov
Scientific Secretary of the Scientific Council
awarding of scientific degrees
doctor of philosophy

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

INTRODUCTION (the dissertation abstract of (PhD) Doctor of Philosophy)

The aim of the research is to improve the technical and tactical training of 15-17-year-old qualified judo girls in the stage of sports improvement, taking into account the morphological characteristics.

The tasks of the research:

selecting a set of exercises and methods based on the physiological characteristics and morphological types of judo girls at the stage of sports improvement;

in the organization of competitions, taking into account the physiological characteristics of judo girls, developing exercises that approximate the methods used in the parterre according to their morphological types;

forming a set of unusual exercises aimed at performing successful actions in the parter position that exists in judo;

introducing a sequence of methods based on morphological types into the training process for organizing standing competitions in the sport of judo.

The object of the research has been taken as training process of 15-17-year-old girls in the stage of sports improvement at the Republican Higher Sports Training School.

The subject of the research is the technical and tactical preparation of qualified judo girls at the stage of sports improvement, taking into account the morphological types.

The methods of the research: during the research, methods such as analysis and summarization of scientific and methodical literature materials on the subject, video analysis program of movements, pedagogical observation, pedagogical experience, questionnaires, pedagogical testing, anthropometry, physiological methods of assessing the functional state of judo girls, and mathematical and statistical analysis methods have been used.

The scientific novelty of the research are as follows:

the opportunity to improve the technical and tactical readiness of teenage judo girls in the stage of sports improvement has been expanded due to the introduction of a set of differentiated exercises based on their physiological characteristics and methods aimed at their implementation;

the possibility of organizing active competition during the tournament has been expanded due to the inclusion of approximation exercises for morphological types in the methods used in the parterre according to the physiological characteristics of teenage judo girls;

in order to achieve success in the parter position, the possibility of effective completion of methods has been improved due to the introduction of elements of unusual sports (jijutsu and greblin) aimed at the development of physical qualities of speed-strength, flexibility and special endurance at the same time;

in the course of standing competitions in judo sports, it is aimed at effective completion of methods for morphological types (such as Techivadza), the

possibility of gaining superiority in competitions is increased due to the introduction of technical movements.

Scientific and practical values of research results.

The scientific value of the research results. The scientific results obtained as a result of the research can be used in the practice of large-scale research not only in the systematic training of judo girls, but also in the training of female athletes in other types of wrestling. The use of "acute phase" was scientifically justified. Taking into account the biological characteristics of the bodies of judoka girls, the allotted time is determined by the effect of high-intensity loads.

The practical value of the results of the research is that a set of special exercises specific to the development of movement was developed in the existing parter position in the sport of judo, they are aimed at increasing the characteristics of flexibility and strength, and are explained by the high impact on such characteristics as strength-flexibility and special endurance.

The reliability of research results is based on deep theoretical basis of scientific rules and high reliability of research apparatus, research methods, duration and volume of pedagogical experiments at an acceptable level, correct selection of the most suitable informational methods and indicators, re-development of experimental data. and the correctness of the analysis is explained by the fact that the research results are processed by mathematical statistics methods and the correlation analysis is used according to the given formulas.

Implementation of research results.

Based on the results of current research and pedagogical experience conducted on the example of 15-17-year-old judo girls:

Proposals for improving the technical and tactical training of teenage judo girls at the stage of sports improvement by introducing a set of differentiated exercises based on their physiological characteristics and methods aimed at their implementation in training "Theory and methodology of judo" (Certificate number 166-005 based on the order No. 166 dated on May 13, 2022 of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan). As a result, the level of physical activity of teenage judo girls (PWC 170) was 13.95%;

According to the physiological characteristics of teenage judo girls, suggestions for organizing active competition during the tournament due to the introduction of approximation exercises for their morphological types in the methods used and implemented in the parterre for the training of teenage judo girls at Children's and Youth Sports School in Chirchik (Reference No. 03-13/1465 dated on April 21, 2022 of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan). As a result, the ability to perform the exercise "Turning to the right and left for 5 times while leaning on the head and hands" has been improved by 13.92%;

Taking into account the morphological types of teenage judo girls, suggestions on including the techniques performed in the stand and parterre into the training process are included in the content of the training manual entitled "Theory and Methodology of Judo" (Certificate No. 166-005 which's based the order of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan No. 166 dated on May 13, 2022.). As a result, the technical movements of judo girls

improved by 12-14%;

In the process of standing competitions in judo sport that's aimed at effective completion of methods for morphological types (such as Tech-i-vadza), proposals for the use of technical movements were applied to the training of judoka girls engaged at Children's and Youth Sports School in Chirchik (O' Reference No. 03-13/1465 dated on April 21, 2022 of the Ministry of Sports Development of the Republic of Uzbekistan). As a result, the possibility of carrying out the waist reduction method increased by 22.89%.

Approbation results of the research. The research materials were discussed at 3 international and 5 national scientific-practical conferences.

Announced of research results. A total of 10 scientific articles and theses were published on the research topic, including 3 scientific articles in scientific publications recommended for publication of the main scientific results of doctoral dissertations of the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan, in particular (2 republics and 1 in foreign magazines) published.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation paper is presented in 140 pages of computer text, includes an introduction, four chapters, a conclusion, a list of references, practical recommendations and conclusions from local and Russian scientists, presented in 12 appendices. The exhibition visual material includes 10 tables, 2 pictures and 2 programs.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LEST PUBLISHED WORKS

I бўлим

1. Алимов У.А. Forecasting the prospects of female judoists of youth age based on indicators of their functional state. Eurasian Journal of sport Science 2021; 1(2): P. 160-164 [13.00.00 Буйруқ № 01-10/403].

2. Алимов У.А. Физическая работоспособность дзюдоисток с учетом возраста и индивидуально-типологических особенностей “Фан-спортга” илмий-назарий журнал. 2021/3 № 2181 7804. -Б. 75-77. [13.00.00 №16].

3. Алимов У.А. Ўсмир дзюдочи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш “Фан-спортга” илмий-назарий журнал. 2021/8 № 2181 7804. -Б. 75-77. [13.00.00 №16].

4. Алимов У.А. Ўсмир дзюдочи қизларнинг биологик хусусиятларини инобатга олган ҳолда ўқув тренировка жараёнини ҳафталик микроцикларни тузиш “жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари тафаккур тарзини ва касбий маданиятини ривожлантиришнинг илмий-назарий муаммолари” Ҳалқаро илмий-амалий анжумани 2021 йил 19 март. -Б. 9-10.

5. Алимов У.А. Ўсмир дзюдочи қизларни биологик хусусиятларини инобатга олган ҳолда йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш хусусиятлари “жисмоний тарбия ва спорт мутахассислари тафаккур тарзини ва касбий маданиятини ривожлантиришнинг илмий-назарий муаммолари” Ҳалқаро илмий-амалий анжумани 2021 йил 19 март. -Б. 7-8.

6. Алимов У.А. Бўлажак спорт мутахассисларининг жисмоний тайёргарлик масалалари. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг фалсафий, ҳуқуқий ва социологик муаммолари республика илмий-амалий анжумани 2021 йил 19 март. -Б. 410-411.

7. Алимов У.А. Бугунги кун дзюдочи қизларни жисмоний сифатларини оширишга йўналтирилган тўғри овқатланиш рациони. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришнинг фалсафий, ҳуқуқий ва социологик муаммолари республика илмий-амалий анжумани 2021 йил 19 март. -Б. 161-162.

II бўлим

8. Алимов У.А. Индивидуализации оценки выполнения студентами нормативов и тестов. Инновационное развитие науки и образования 2020 йил май -Б 61-63

9. Алимов У.А. дзюдочи қизларнинг тактик тайёргарлигини ривожлантириш усуллари “Талабаларда соғлом турмиш таризни жисмоний маданият асосида такомиллаштириш: муаммо ва ечимлари” 2022 йил 18 ноябр. -Б. 43-44

10. Алимов У.А. “Дзюдо назарияси ва услубияти” деб номланган ўқув қўлланма Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2022 йил 13 майдаги 166-сонли буйруғга асосан тасдиқланган

Автореферат « _____ » журнали
тахририятида тахрирдан ўтказилиб, ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги
матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Босмахона лицензияси:



9338

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитураси.
Рақамли босма усулда босилди.
Шартли босма табағи: 3,75. Адади 100 дона. Буюртма № 20/23.

Гувоҳнома № 851684.
«Тірографф» МЧЖ босмахонасида чоп этилган.
Босмахона манзили: 100011, Тошкент ш., Беруний кўчаси, 83-уй.