

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

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

ISMATULLAYEVA SANGINA RAVSHAN QIZI

**MAXSUS SIMULYATSIYA TRENAJYORIDA DZYUDOCHI QIZLARNING
TEXNIK VA TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGI ASIMMETRIYASINI
TAHLIL QILISH**

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq-2025

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

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

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

Ismatullayeva Sangina Ravshanovna

Maxsus simulyatsiya trenajyorida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilish..... 3

Исматуллаева Сангина Равшановна

Анализ асимметрии технической и скоростно-силовой подготовки девушек-дзюдоисток на специальном имитационном тренажере..... 33

Ismatullayeva Sangina Ravshanovna

Analysis of the asymmetry of technical and speed-strength training of female judokas on a special simulation simulator..... 67

E‘lon qilingan ilmiy ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ

List of published works..... 71

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

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

ISMATULLAYEVA SANGINA RAVSHANOVNA

**MAXSUS SIMULYATSIYA TRENAJYORIDA DZYUDOCHI QIZLARNING
TEXNIK VA TEZKOR-KUCH TAYYORGARLIGI ASIMMETRIYASINI
TAHLIL QILISH**

**13.00.04 - Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Chirchiq-2025

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2023.4.PHD/Ped6740 raqam bilan ro'yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o'zbek, rus, ingliz (rezyume) Ilmiy kengash veb-sahifasida (www.uzdjsu.uz) va "ZiyoNet" Axborot ta'lim portalida (www.zionet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Adilov Sarvar Qaxramonovich

Pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

Rasmiy opponentlar:

Dadabayev Odiljon Jalolidinovich

Pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

Aliyev Iskandar Baxromovich

Pedagogika fanlari nomzodi, professor

Yetakchi tashkilot:

Namangan davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi Ilmiy darajalar beruvchi DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil "___" _____ soat ___dagi majlisida bo'lib o'tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko'chasi, 19-uy. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, faks: (0-370) 717-17-76, Veb-sayt: www.jtsu.uz, e-mail: jtsu@uzdjsu.uz. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Madaniyat saroyi" 2-qavat kichik majlislar zali).

Dissertatsiya bilan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____ raqam bilan ro'yxatga olingan). Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko'chasi, 19-uy. Tel: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, faks.: (0-370) 717-17-76.

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil "___" _____ kuni tarqatildi.

(2025-yil "___" _____ da _____ raqamli reyestr bayonnomasi)

R.M.Matkarimov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash raisi, p.f.d. (DSc), professor

Sh.Sh.Gaziyev

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash ilmiy kotibi, p.f.d. (DSc), dotsent

A.N.Shopulatov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash qoshidagi Ilmiy seminar raisi, p.f.d. (DSc), dotsent

Kirish (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Disseratsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyoda dzyudo sport turi davlatlar va dzyudochi qizlar orasidagi kuchli raqobat sababli faol rivojlanib, Olimpiya o'yinlarida ishtirok etadigan davlatlar orasida tobora ommalashib kelmoqda. Jahon dzyudo sport turida dzyudochi qizlar raqobatining keskin kuchayishi mazkur sport turida musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini tahlil qilish va tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish hamda samaradorligini oshirish yo'llarini izlab topish talabini qo'yimoqda. Jahonning yetakchi mamlakatlarida dzyudo sport turi bo'yicha dzyudochi qizlar tomonidan ko'rsatilayotgan yuqori sport natijalarining o'sib borishida asosiy omillardan biri sifatida tayyorgarlik strategiyasini ishlab chiqish hamda uni tizimli boshqarishga qaratmoqda. Dzyudo sport turi industriyasida ilg'or uslublar hamda ma'lumotlarni tahlil qilish orqali sport ko'rsatkichlarini tahlil qilish asosida dzyudochi qizlarni musobaqalarga maqsadli tayyorlash kabi vazifalarni hal etish masalasi talab etilmoqda.

Jahon dzyudo sportida musobaqalarni kuzatish hamda tahlil qilish natijasida yetuk tajriba natijasini o'quv-mashg'ulot jarayoniga tadbiq etish maqsadida olib borilgan dzyudochi qizlarning tezkor-kuch, texnik, psixologik va funksional tayyorgarliklariga yo'naltirilmoqda. Shu bilan birgalikda, dzyudo sport turi kurashida natijalarni oshiradigan samaradorlik uslublariga bo'lgan talab tobora ortib bormoqda. Sport mashg'ulotlarida zamonaviy usullar va ilg'or texnologiyalardan foydalanish dzyudo sportida tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasi muammosini izchil o'rganishga imkon bermoqda. Dzyudo kurashida malakali dzyudochi qizlar uchun ko'p yillik tayyorgarlik sikllaridagi mashg'ulotlar yuklamasi tizimining optimal variantlarini ishlab chiqish hamda ularni ilmiy-nazariy asoslash shu bilan birga me'yorlash bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Biroq, dzyudo sportida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini takomillashtirishda maxsus mashqlar tizimiga asoslangan yuqori shiddatda tezkor-kuch qobiliyatini talab etadigan texnik hujum harakatlariga o'rgatish uslubiyatini ishlab chiqish zarurati yuzaga kelmoqda.

Mamlakatimizda sportni rivojlantirish, xalqaro maydonda kuchli raqobatbardosh, yuqori malakali dzyudochi qizlarni tarbiyalash va ilmiy-amaliy salohiyatga ega yetuk mutaxassis kadrlarni yetishtirish, davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda. Mamlakatimizda maqsadli islohotlar olib borilayotganligi tufayli jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. "Sport turlari bo'yicha terma jamoalar sportchilari uchun ilmiy-kompleks laboratoriyalar tashkil etish, tayyorgarlik jarayoniga ilg'or innovatsion texnologiyalarni joriy etish"¹ kabi vazifalari belgilab berilgan. Dzyudochi qizlarning musobaqalarga tayyorgarlik jarayonini tahlil qilish va sportchilarning individual xususiyatlariga oid uslublarni tanlash, o'quv-mashg'ulot dasturlarini belgilashda vositalarni to'g'ri qo'llash, dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini maxsus simulyatsiya trenajyorida tahlil qilish, jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini maxsus sport uskunalaridan foydalanish yo'li bilan tadqiqotlar o'tkazilmagan. Bundan tashqari,

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.

o'quv-mashg'ulot dasturlarini optimallashtirish, dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini tezkor tahlil qilish, malakali dzyudochi qizlarning jismoniy, texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilishda maxsus sport jihozlaridan foydalanish uchun ehtiyoj paydo bo'lmoqda. Shu o'rinda, mazkur o'tkazilgan tadqiqot ishlarida musobaqa faoliyati tahlili asosida maxsus trenajyordan foydalangan holda dzyudochi-qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil qilish bo'yicha pedagogik kuzatishlar bilan bog'liq ilmiy tadqiqot ishlarini amalga oshirish zaruriyatini belgilab bermoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 10-avgustdagi PQ-3196-sonli "Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O'zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag'batlantirish to'g'risida", 2020-yil 3-noyabrdagi PQ-4877-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2022-yil 20-iyundagi PQ-286-sonli "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", qarorlari mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarni rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Mazkur 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'nalishlarga mos ravishda amalga oshirilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Hozirgi kunda mamlakatimizda dzyudo va boshqa sport kurashi turlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganish hamda tahlil qilish jarayonida kurashchilarning texnik-taktik va tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish hamda ularni o'quv-mashg'ulotlari jarayonida yangicha ilmiy-nazariy yondashish muammolari qator mualliflarning ilmiy-uslubiy ishlarida berilgan. Respublikamiz olimlari A.N.Abdiyev, N.N.Azizov, Z.A.Bakiev, L.P.Yugay, J.M.Ishtayev, F.A.Kerimov, O.J.Dadabayev, K.N.Murodov, S.E.Qodirov, S.Q.Adilov, I.B.Aliyev, D.Y.Tashnazarov, Sh.Sh.Gaziyevlar o'zlarining ilmiy-uslubiy va ilmiy tadqiqotlariga asosan sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimini nazorat qilishga qaratilgan zamonaviy mezonlar takomillashtirilgan.²

² Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари: Пед. фан. док. ... дис., - Тошкент, ЎзДЖТИ, 2004. – 196 б.; Azizov N.N. Malakali dzyudochilarning maxsus va musobaqa oldi tayyorgarligini shakllantirish: Ped. fan. nom. ... diss. - Toшkent, 2007. – 143 б.; Bakiev Z.A. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов, на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности: Дис. ... канд. пед. наук: - Ташкент: УзГИФК, 2009. – 131 с.; Югай Л.П. Дзюдо. Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Учебное пособие // Т; илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2017. – 152 с.; Иштаев Ж.М. Тезкор-куч спорт турларида спортчиларнинг портловчи куч харакат қобилиятларини такомиллаштириш: Пед. фан. док. ... дис. (DSc), - Тошкент: 2017. – 75 б.; Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar / Darslik. Toshkent, "ZAR QALAM", 2018. – 348-b.; O.J.Dadaboyev. dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarligi konsepsiyasini nazariy asoslash: Ped. fan. dok. ... diss (DSc), - Ch.: 2021. – 218 б.; K.N.Murodov. Эркин курашда махсус тренажёрлар ва машқлардан фойдаланиш асосида курашчиларнинг куч чидамлилигини ривожлантириш технологияси: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: ... diss. - Чирчик: ЎзДЖТСУ, 2022. – Б. 95-110.; S.E.Qodirov. Malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini

Mustaqil davlatlar hamdo'stiligi mamlakatlari yetakchi olimlari ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganish natijasida G.S.Tumanyan, V.Yu.Verxoshanskiy, A.I.Tkachenko, Yu.V.Muxanov, N.A.Fedyayev, V.I.Lyax, o'zlarining ilmiy-uslubiy ishlarida sportchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish bo'yicha nazariy nazariy va amaliy tavsiyalarini berishgan.³

Shu bilan birga xorijiy olimlarning ilmiy-uslubiy adabiyotlarini o'rganish natijasida sportchilarda tezkor-kuch asimmetriyasini tahlil qilish hamda rivojlantirish bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilgan. Shu bilan birga mualliflarning ta'kidlashicha kurashchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligida mashg'ulot vositalari va yuklamalarini to'g'ri qo'llash to'g'risida bir qator mualliflarning ishlarida ta'kidlangan. Jumladan, D.Sale, G.Wang, H.Liou, P.Liou, W.Pulkinen, L.Monteiro, De.Cree, L.Jones, M.Baić, N.Trajković, D.Djordjevic, M.Stankovic, D.Pekaslarning ilmiy-uslubiy ishlarida berilgan.⁴

Ushbu sohadagi katta ilmiy-uslubiy tajriba to'planganligini e'tiborga olib, dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarligi samaradorligini oshirish va tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish bo'yicha uyg'unlikdagi vazifalar yechimi yuqori samaradorlikka olib kelishi aniqlandi. Bugungi kunda kurashchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlarini o'rganish asosida dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarligi samaradorligini oshirish va tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirish samaradorligini oshirish bo'yicha uyg'unlikda o'tkazilgan tadqiqotlarning yo'qligi aniqlandi. Mazkur yondashuv musobaqa va o'quv-mashg'ulot jarayonlarini oqilona boshqarishga yordam beradi, chunki jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bir-biriga ta'sir qilish kattaligini bog'lab turuvchi ko'rsatkichlarni baholab turish sportchilar mahorati va sport natijalarini ko'tarishida katta samara beradi.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya

rivojlantirish. // Monografiya. Toshkent 2023. - B. 50-64.; S.Q.Adilov. Intellektual sensor tizimlaridan foydalangan holda sport kurashida koordinatsion va texnik-taktik harakatlari integratsiyasi: Ped. fan. dok. ... dis. (DSc), - Chirchiq: O'zDJTSU, 2024. - B. 35-55.; Алиев И.Б. Кураш билан шуғуланувчи талаба спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари: пед. фан. ном. ... дис. автореф. - Тошкент: ЎзДЖТИ, 2012. - Б. 19-28.; Ташназаров Дж. Ю. Бошланғич гуруҳ юнон-рум курашчиларини техник усулларга ўргатишда моделлаштиришнинг самарадорлигини такомиллаштириш: педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори. ... дис. (PhD), - Чирчик. ЎзДЖТСУ, 2021. - 186 б.; Sh.Sh.Gaziyev. Yuqori malakali sambochilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-nazariy asoslari: ped. fan. dok. ... dis. (DSc), - Chirchiq. O'zDJTSU, 2024. - 180 b.

³ Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, вне тренировочной и соревновательной деятельности. - М.: Сов. спорт. Ч. 3. 2001. - 77 с.; Верхошанский В.Ю. Основы специальной силовой подготовки в спорте: Учебник./: "Советский спорт" - Москва: 2013. - С. 156-161.; Ткаченко А.И., Муханов Ю.В. Особенности развития скоростно-силовых качеств в спортивной борьбе // Совершенствование физической, огневой и тактико специальной подготовки: сб. ст. Орел: ОЮИ, 2015. - 95 с.; Федяев Н.А. Формирование арсенала индивидуальных технических действий юных дзюдоистов: монография // - М.: МЭСХ, 2019. - 162 с.; Лях В.И. Скоростно-силовая подготовка квалифицированных волейболистов в подготовительном периоде на основе модульной технологии: Автореф. Дис. ... канд. пед. наук. ВАК РФ, 13.00.04, 2019. -137 с.

⁴ Sale D.G. Testing Strength and Power // The Physiological Testing of the High-Performance Athlete. Champaign, IL.: Human Kinetics Publishers. 1991. - №12. - pp. 36-39.; Wang, G., Liou, H., & Liou, P. Biomechanical analysis of hold-throw technique in elite wrestler. In Y.Hong, D.Johns, R.Sanders (Eds.), Proceedings of 18th International Symposium on Biomechanics in Sports Hong Kong, China: International Society of Biomechanics and Sports. (2000). - pp. 312-313.; Pulkinen W. J. The sport science of elite judo athletes, Pulkinetics Inc., (2001). - 93 pp.; Monteiro L.F. Structure et Cont Energetiques des Combats de Judo //Poster presentations judo Conference, - Munich, Germany. 2001. - pp. 24-25.; De Cree C, Jones LC: Kodokan Judo's Elusive Tenth Kata: The Go-no-kata - "Forms of Proper Use of Force" - Part 1. Arch Budo, 2009. 5: - pp. 55-73.; Baić M, Trajković N, Djordjevic D, Stankovic M, Pekas D. Strength profile in wrestlers-a systematic review. Archives of Budo 18. - Chicago, 2022. - pp. 151-164.

tadqiqoti O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining ilmiy tadqiqot ishlari strategiyasi va istiqbolli rejasining 34.2-bandi: "Sport ta'lim muassasalari kurash mashg'ulotlarida yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llash" mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi mashg'ulot jarayonida maxsus simulyatsiya trenajyori yordamida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch ko'rsatkichlari asimmetriyasini baholash hamda musobaqa natijadorligining potensialini oshirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

dzyudochi qizlar mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch tayyorgarligini aniqlash hamda samaradorligini oshirishga mo'ljallangan sport uskunalaridan foydalanish orqali musobaqa natijadorligini oshirish;

dzyudochi qizlar mashg'ulot jarayonida maxsus simulyatsiya trenajyoridan foydalangan holda sportchilarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil etish;

dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonida texnik tezkor-kuch hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini maxsus mashqlar yordamida rivojlantirish mexanizmini ishlab chiqish.

musobaqa taqvim rejasidan kelib chiqib dzyudochi qizlarning yillik mashg'ulot jarayonini optimallashtirish;

Tadqiqotning obyekti sifatida malakali dzyudochi qizlarning texnik harakatlarini takomillashtirish va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini maxsus simulyatsiya trenajyori orqali nazorat qilishga yo'naltirilgan musobaqa va mashg'ulotlar jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmeti malakali dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch qobiliyatlarini hamda musobaqa bellashuvlaridagi texnik tayyorgarligi asimmetriyasini baholash asosida musobaqa faoliyati samaradorligini tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda adabiyotlardagi ma'lumotlarni ilmiy-nazariy tahlil qilish, anketa so'rovnoma, pedagogik kuzatuv, ekspert baholash, pulsometriya, pedagogik testlar, pedagogik tajriba va matematik-statistik usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

malakali dzyudochi qizlarning tezkor-kuch tayyorgarligini aniqlash hamda rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan sport trenajyorida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini qo'llash yordamida mashg'ulot (yillik oylik va haftalik) dasturlariga o'zgartirish hisobiga tezkor-kuch, jismoniy tayyorgarlik darajasi oshirilgan;

malakali dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch harakatlari samaradorligini oshirish maqsadida ilk bor yaratilgan maxsus simulyatsiya trenajyorida bellashuvlar jarayoniga yaqinlashtirilgan mashqlar majmuasidan tashkil topgan musobaqa oldi tayyorgarlik davrida foydalanish hisobiga texnik harakatlarni natijadorligi oshirilgan;

dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatida Nage-waza va Ne-waza holatidagi murakkab vaziyatlarni inobatga olib mashg'ulot davomida texnik harakatlar hamda tezkor-kuch tayyorgarlik nisbatlari samaradorligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasini ketma-ketlikda qo'llash hisobiga texnik va tezkor-kuch imkoniyatlari samaradorligini oshirish mezonlari takomillashtirilgan;

dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati natijadorligini oshirirish maqsadida sportchi qizlarning yillik va haftalik mashg'ulot yuklamalari hamda tiklanish vositalari bo'yicha majmuaviy nazorat qilish yordamida mashg'ulotlarni samarali tuzish metodikasi takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligini maxsus "ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajyori orqali rivojlantirish asosida asimmetrik tahlil qilish bo'yicha instrumental usul ishlab chiqilgan;

dzyudochi-qizlarning jismoniy tayyorgarligini hamda kuch tayyorgarlik darajasini oshirish metodikasining samaradorligi pedagogik tajribada isbotlanib, ilmiy hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan;

dzyudo sport turining asosiy texnik usullarini bajarish hamda tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirish uchun yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etishda maxsus trenajyorlar va mashqlardan foydalanish majmuasi ishlab chiqilgan hamda amaliyotda qo'llash samarali ekanligi aniqlangan;

dzyudochi-qizlarning tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari uchun yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tuzish va optimal nisbatlarini baholash metodikasi takomillashtirilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining obyektivligi va ishonchliligi o'tkazilgan pedagogik tajriba va innovatsion uslublar ishlab chiqilganligi, ilmiy nazariyalar, sport amaliyotida mavjud qoidalarning nazariy jihatdan asoslanganligi, tadqiqotning ilmiy tashkil etilganligi bilan tasdiqlanishi, qo'llanilgan tadqiqot uslublari majmuasi tadqiqot oldiga qo'yilgan vazifalarga mos kelishi, katta hajmdagi daliliy materiallarning yuqori darajadagi ishonchliligi, to'g'ri ishlab chiqilganligi, tahlil qilinganligi va talqin etilganligi, tadqiqot natijalarining sifat jihatdan ta'minlanganligi, tajriba-sinov ishlarining hamda olingan natijalarning matematik-statistik tahlil uslublari qo'llanilganligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqotning ilmiy ahamiyati shundan iboratki, malakali dzyudochi qizlarni tayyorlashni kompleks nazorat qilish asosida texnik va tezkor-kuch tayyorgarligini ishlab chiqish orqali natijalarning ahamiyati pedagogik eksperimentda dzyudochi qizlarni tayyorlashni maqsadli takomillashtirishning yangi vositalar va dasturlardan foydalangan holda, shuningdek ularni qo'llash samaradorligini aniqlashda sinovdan o'tkazildi hamda sport mashg'ulotlari bosqichlarini rejalashtirishda murabbiy va sportchi o'rtasida samarali boshqaruv qarorlarini qabul qilish darajasini oshirish uchun o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarish operativ nazorat tizimini qo'llash muhim ekanligini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati esa malakali dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi assimetriyasini tahlil qilishda maxsus "ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajyori va "ZK" sport uskunalarning ixtiro qilinishi hamda amaliyotda olingan ma'lumotlar dzyudo sport turida rejali mashg'ulotlar asosida musobaqa faoliyatiga tayyorlashning turli bosqichlarida musobaqa qoidalarining o'zgarishini e'tiborga olgan holda texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi samaradorligini oshirish metodikasi ishlab chiqildi va jismoniy sifatlarni yaxshilash orqali, ularning musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish imkoniyati yaratilib, dzyudo sport turi bo'yicha ishlab chiqilgan tamoyillar boshqa kurash turlariga

ixtisoslashuvchi sport ta'lim muassasalari va O'zbekiston milliy terma jamoasi dzyudochi qizlarining mashg'ulotlari jarayonida mutaxassislar tomonidan foydalanilganligi qator yangiliklarni taqdim etadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Dzyudochi-qizlarning mashg'ulotlar jarayonida texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi assimetriyasini tahlil qilish bo'yicha o'tkazilgan uslubiyat, tajriba va tadqiqot natijalari asosida:

malakali dzyudochi qizlarning tezkor kuch tayyorgarligini aniqlash hamda rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan sport trenajorida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini qo'llash yordamida mashg'ulot (yillik oylik va haftalik) dasturlariga o'zgartirish hisobiga tezkor-kuch, jismoniy tayyorgarlik darajasi natijalari O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti talaba qizlarining mashg'ulotlari jarayoniga joriy etilgan (O'zbekiston sport vazirligining 2024-yil 2-oktabrdagi buyrug'iga asosan 03-16/9728-sonli ma'lumotnomasi). Natijada Xalqaro musobaqalarda 1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza; O'zbekiston chempionatlarida esa 1 ta oltin, 1 ta kumush, 2 ta bronza medallarini qo'lga kiritishgan;

dzyudo kurashida sportchi qizlarning texnik hujum harakatlari va tezkor-kuch tayyorgarligi samaradorligini oshirish maqsadida kurashning asosiy texnik usullarini bajarish hamda bellashuvlar jarayoniga yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etishda maxsus "ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajori orqali sportchilarning musobaqa oldi tayyorgarlik mashg'ulotlarida foydalanish hisobiga texnik harakatlarning imkoniyatlarini kengaytirish bo'yicha taklif va tavsiyalar Toshkent viloyati Yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi sportchi qizlarining mashg'ulotlari jarayoniga joriy etilgan (O'zbekiston sport vazirligining 2024-yil 2-oktabrdagi buyrug'iga asosan 03-16/9728-sonli ma'lumotnomasi). Natijada, maxsus simulyatsiya trenajorida bajariladigan mashqlarni qo'llash hisobiga maxsus jismoniy tayyorgarligi 12% ga yaxshilangan;

dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatida Nage-waza va Ne-waza holatidagi murakkab vaziyatlarni inobatga olib mashg'ulot davomida texnik harakatlar hamda tezkor-kuch tayyorgarlik nisbatlari samaradorligini oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. ishlab chiqilgan vosita va uslublar bo'yicha taklif va tavsiyalar O'zbekiston dzyudo federatsiyasi dzyudochi qizlarining o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etilgan (O'zbekiston sport vazirligining 2024-yil 2-oktabrdagi buyrug'iga asosan 03-16/9728-sonli ma'lumotnomasi). Natijada sportchilarning yakkalikda hamda juftlikda bajariladigan maxsus mashqlarni qo'llash hisobiga jismoniy tayyorgarligi 15% ga yaxshilangan;

dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish maqsadida sportchi qizlarning yillik va haftalik mashg'ulot yuklamalari hamda tiklanish vositalari bo'yicha majmuaviy nazorat qilish yordamida mashg'ulotlarni samarali tuzish metodikasi natijalari bo'yicha taklif hamda tavsiyalar "Теория и методика дзюдо" nomli o'quv qo'llanma mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston sport vazirligining 2024-yil 2-oktabrdagi buyrug'iga asosan 03-16/9728-sonli ma'lumotnomasi). Natijada dzyudochi qizlarning musobaqa taqvim rejasi bo'yicha texnik harakatlar va tezkor-kuch qobiliyatlari tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan haftalik dasturlar yordamida bellashuv potentsiali samarali 18% ga optimallashtirildi hamda sportchi

qizlarning murakkab texnik usullarining asimmetriyasi tahlili pedagogik tajribadan ko'zlangan maqsadga erishilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobasiyasi. Tadqiqot natijalari 3 ta xalqaro, 4 ta respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumanlarda muhokamadan o'tkazildi.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 10 ta ilmiy-uslubiy ishlar, 1 ta ixtiro, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasi tomonidan doktorlik dissertatsiyalarining asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya qilingan ilmiy nashrlarda 3 ta maqola (1 ta xorijiy, 2 ta respublika ilmiy jurnallarda) chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya 137 ta sahifalik matnida bayon etilgan bo'lib, kirish, 4 ta bob, 7 ta rasm, 25 ta jadval, xulosalar va amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **Kirish** qismida mavzuning dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi, dissertatsiya mavzusi bo'yicha xalqaro ilmiy tadqiqotlarning sharhi, muammoning o'rganilganlik darajasi, dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi, tadqiqotning maqsadi, vazifalari, obykti, predmeti, usullari, ilmiy yangiligi, amaliy natijalari, tadqiqotdan olingan natijalarning ishonchliligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati tadqiqot natijalarining aprobasiyasi, tadqiqot natijalarining joriy qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi to'g'risida to'laligicha ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning "**Dzyudochi qizlarning texnik harakatlar va tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish muammolariga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili hamda metodologik asoslari**" deb nomlangan birinchi bobida dzyudochi qizlarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish asoslari, dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish asoslariga oid xorijiy hamda mahalliy ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish orqali yoritib berilgan.

Dzyudochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun zarur poydevor hisoblanadi. Shuningdek, dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat qilishning ilmiy-nazariy asoslari har qanday kurashchi uchun juda muhimdir. Dzyudochi qizlar o'rtasida tezkor-kuch qobiliyati namoyon bo'lishining asosiy xususiyatlari hujum va himoya harakatlarining keskin almashinishi bilan bog'liq. Dzyudochi qizlar orasida kuchayib borayotgan raqobat sababli, mashg'ulotlar tizimini takomillashtirish, shu bilan birga, kurashchi qizlarning tezkor-kuch tayyorgarligi darajasini oshirish uchun zaxiralarni izlashni talab qiladi. Dzyudochi qizlarning potensial imkoniyatlarini doimiy izlash va tezkor-kuch tayyorgarligi sohasida mahalliy hamda jahon tajribasini umumlashtirish, mashg'ulotlarning turli bosqichlarida texnik va tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirish yordamida raqibning sezilarli tezkor-kuch qarshiligida yuqori hamda samarali asimmetrik texnik hujum harakatlarini amalga oshirishning ilmiy asoslangan asosiy tayyorgarlik vazifalari mazmuni va usullari ustida ilmiy izlanishlar olib borilgan

(V.P.Platonov, M.M.Larkin, S.V.Yeregina, I.D.Akopyan, V.M.Lebedev, K.D.Chermit).

Adabiyot hamda mavjud manbalar tahlili natijasiga ko'ra, sport amaliyotida, ayniqsa hozirda maxsus uskunalar asosida qo'llanilayotgan texnologiyalar standart uslublardan iborat bo'lib, dzyudochi qizlarda texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil etishda nafaqat pedagogik kuzatuvdan foydalangan holda amalga oshirishning to'liq imkoni cheklanganligi bilan birgalikda, mazkur yo'nalish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar yetarli emasligi va tadqiqot predmeti sifatida o'rganilmaganligi ochib berilgan. Shu tufayli, dzyudochi qizlarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun innovatsion texnologiyalarni ishlab chiqish va olingan ko'nikmalardan murabbiylar va mutaxassislar amaliyotida foydalanish zarurati yuzaga keladi.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqotning usullari va uni tashkillashtirish”** deb nomlangan ikkinchi bobida tadqiqot oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pulsometriya, tadqiqotni amalga oshirish bo'yicha pedagogik tajribalar, tadqiqotni tashkil qilinishi, olingan materiallarni qayta ishlash bo'yicha matematik statistika usullaridan foydalanilganligi hamda biz tomonimizdan ishlab chiqilgan maxsus **“ASIS WRESTLING”** va sport uskunalari, instrumental usul hamda maxsus mashqlar majmuasini ishlab chiqishdan iborat bo'ldi.

Ilmiy-tadqiqot izlanishlari 2022-2024 yillar davomida amalga oshirildi.

Birinchi bosqichda maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish asosida sportchi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirishning nazariy hamda amaliy xususiyatlari o'rganildi hamda tadqiqotning yo'nalishi belgilandi. Tadqiqotning mavzusi shakllantirildi. Amalga oshiriladigan tajribalarga muvofiq usullar tanlandi, ishchi faraz shakllantirildi. Tadqiqotning maqsad va vazifalari belgilandi, dastlabki materiallar to'plandi. Dzyudochi qizlarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatini tezkor tahlil va nazorat qilish uslubiyati belgilandi. Dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirishga mo'ljallangan **“ASIS WRESTLING”** sport uskunasi hamda shu maqsadda dzyudochi qizlarning tatamida bajariladigan maxsus mashqlar majmualari, shu qatorda ularni amaliyotga joriy etish orqali tayyorgarlik bosqichini maqsadli takomillashtirish dasturi ishlab chiqildi.

Ikkinchi bosqichda biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dzyudochi qizlarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik harakatlari samaradorligini oshirish texnologiyasini tajriba-sinovlarda qo'llash orqali dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyatini ishonchli ko'rsatkichlari hamda texnik-taktik darajasi, texnik va jismoniy tayyorgarligi darajasi aniqlandi. Maxsus ishlab chiqilgan **“ASIS WRESTLING”** sport uskunasi va sport uskunalarning maxsus mashqlar majmuasining samaradorligini aniqlash bo'yicha dzyudochi qizlar bilan o'tkazilgan pedagogik tajribalar batafsil yoritilgan.

Uchinchi bosqichda tajriba va nazorat guruhlariga 12 nafardan shug'ullanish tajribasi 8 yildan kam bo'lmagan dzyudochi qizlar jalb qilindi. Dzyudochi qizlarning tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik harakatlarini takomillashtirish samaradorligiga yo'naltirilgan, maxsus ishlab chiqilgan **“ASIS WRESTLING”** simulyatsiya trenajyori hamda sport uskunasi va tatamida bajariladigan mashqlar

majmuasining ta'siri pedagogik tajribalarda aniqlandi. Tezkor-kuch qobiliyatlarini va texnik harakatlar samaradorligini oshirishga qaratilgan tayyorgarlik bosqichi mashg'ulotlarining yuklamalari optimallashtirildi. Ushbu maqsadda ishlab chiqilgan texnologiyaning samaradorligi tajriba-sinovlarda o'z aksini topdi. O'zDJTSU, O'zbekiston dzyudo federatsiyasi ayollar terma jamoasi va Toshkent viloyati yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi bazasida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi darajasi asimmetriyasini aniqlash hamda nazorat testlari yordamida uslubiyat samaradorligi asoslab berildi.

Dissertatsiyaning **“Dzyudo sport turi bilan shug‘ullanuvchi dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil etishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot jarayonining tuzilish uslubiyati”** deb nomlangan uchinchi bobida dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi “ASIS WRESTLING” va sport uskunalari ishlab chiqilganligi yoritiladi. Mazkur sport uskunalari dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi va tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish samaradorligini oshirishga mo‘ljallangan asosiy mashg‘ulotlar vositasi hisoblanadi. Respublika va Xalqaro turnirlarga tayyorgarlik bosqichida malakali dzyudochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini optimallashtirilgan dasturlar va pedagogik tajriba-sinovlarda qo‘llanilgan nazorat testlari samaradorligi, malakali dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasiga qaratilgan omillarni aniqlash maqsadida tajribali murabbiylar va sportchilar o‘rtasida o‘tkazilgan anketa so‘rovnomalari hamda tadqiqot yuzasidan tahliliy materiallar yoritilgan.



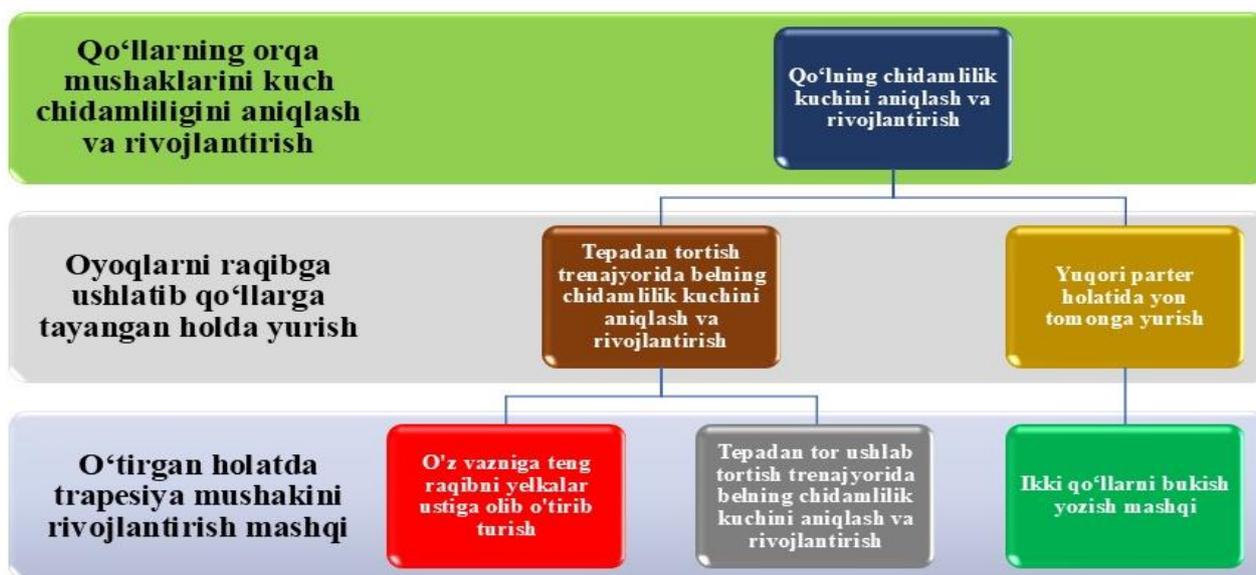
1-rasm. Anketa so‘rovnoma natijalari.

Tadqiqot oldida turgan maqsad va vazifalarni yanada takkomillashtirish va tadqiqotni samarali tashkil qilinishi uchun adabiyotlar, manbalar tahlili bilan birgalikda dzyudo sport turida uzoq yillardan buyon murabbiylik vazifasini olib borayotgan 35 nafar tajribali murabbiylar orasida anketa-so‘rovnomalari o‘tkazilib, savollarga kerakli javoblar olindi va so‘rovnoma natijalari quyidagicha bo‘ldi (1-rasmga qarang).

Jumladan anketa so‘rovnomasida keltirilgan ba’zi savollarni keltirib o‘tamiz. Anketa so‘rovnomasida keltirilgan 1-savolda sizning fikringizcha, dzyudo sport turi mashg‘ulotlari jarayoniga tekor-kuch qobiliyatlarni rivojlantirish hamda texnik tayyorgarlikni oshirish uchun maxsus simulyatsiya trenajyorlarini kiritish kerakmi? degan savolga murabbiylarning 49,1 foizi “kerak”, 15,4 foizi - “aslida kerak emas”, 35,5 foizi – “ayrimlar uchun bu zarur, boshqalari uchun bu shart emas” degan javobni berishgan. Qolgan so‘rovnoma natijalarida ham so‘raluvchilar o‘z fikr va mulohazalarini keltirib o‘tishgan.

Mavjud manbalarni tahlil qilish natijasi shuni ko‘rsatdiki, dzyudo sport turi bilan shug‘ullanuvchi dzyudochi-qizlarni tayyorlash mobaynida tekor-kuch qobiliyatlari samaradorligini oshirishga mo‘ljallangan mashg‘ulotlar maxsus simulyatsiya trenajyorlaridan foydalangan holda tashkil etish, bugungi kunda talab darajasida amalga oshirish zarurligini ko‘rsatmoqda.

Dzyudochi qizlarning kuchli hamda zaif tomonlarini aniqlash, maxsus jismoniy tayyorgarligini sport uskunasi bajariladigan mashqlar orqali qo‘l oyoq, bel mushaklarini rivojlantirish hamda takomillashtirish imkoniyatiga yordam berdi (2-rasmga qarang).



2-rasm. Sport uskunasida bajariladigan mashqlar majmuasi.

Sport uskunasida bajariladigan o‘quv-mashg‘ulot mashqlarining majmuasi, dzyudochi qizlarni tayyorlash jarayoniga maksimal darajada yo‘naltirilgan bo‘lib, maxsus mashqlar majmuasidan foydalanilgan. Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan maxsus “ASIS WRESTLING” simulyatsiya trenajyorining maqsadi dzyudochilarning jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan bo‘lib, mamlakatimiz dzyudochi qizlarining tekor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatlarini yaratib beradi. Dzyudochi qizlarning musobaqa oldi tayyorgarlik doirasida to‘liq murakkab texnik usullarini shakllantirishda, texnik harakatlarni ketma-ket bajarish hujum samaradorligini oshirish imkonini berdi (3-rasmga qarang).



3-rasm. “ASIS WRESTLING” simulyatsiya trenajyorida maxsus texnik usullarni bajarish jarayoni.

Mazkur simulyatsiya trenajyori orqali murakkab harakatlarni bajarishda tananing barqarorligi va to‘g‘ri holatini saqlab turish qobiliyatini takomillashtirish mumkin. Ushbu uskunadan cheklangan og‘irliklar bilan foydalaniladi. Ya’ni sportchi o‘zining tana vaznining teng yarmini hisobga olgan holda uskunaga og‘irlik toshlari o‘rnatiladi.

**1-jadval
Maxsus “ASIS WRESTLING” simulyatsiya trenajyorida mashg‘ulotlarda bajariladigan maxsus mashqlar qo‘llanilish mexanizmi**

№	Mashqning nomi	Bajariladigan kunlar	Bajarish vaqti	Bajarilishi
1	Mae-kuzushi, Koshi gurumma, O-soto-gari, Seoi nage	Dushanba	Ertalabki mashg‘ulot	Tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish
2	Ippon seoi nage, Tai otoshi, Sode tsuri komi goshi	Seshanba	Ertalabki mashg‘ulot	Aylanma mashg‘ulot orqali
3	O guruma, Uki otoshi, Tsuri komi goshi, Harai goshi	Chorshanba	Kechki mashg‘ulot	Texnik hujum harakatlari samaradorligini oshirish
4	Bellashuv mobaynida usullarni qo‘llash	Juma	Ertalabki va kechki mashg‘ulot jarayonida	Bellashuv potensialini oshirish

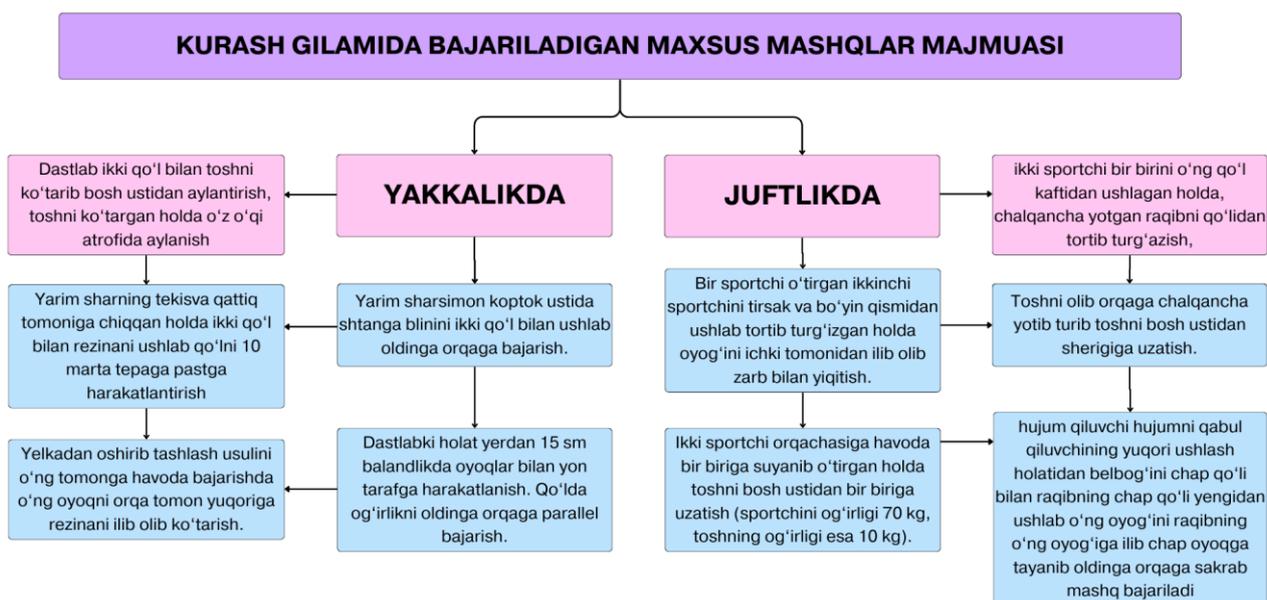
Izoh: tezkor-kuch qobiliyati va dzyudoning murakkab texnik usullarini simulyatsiya trenajyorida rivojlantirish.

Dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarlik darajasi asimmetriyasini aniqlash uchun sport o‘lchov uskunasi bilan samarali foydalanish hamda kurashning asosiy usullarini bajarish texnik hujum harakatlari natijadorligini oshirish va dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini nazorat qilish imkoniyatlarini kengaytirib berdi.

Biz ushbu maxsus simulyatsiya trenajyorini haftalik mashg‘ulot vaqtida quyidagi tartibda sportchilarga tavsiya qildik. Haftaning dushunba, seshanba, chorshanba

kunlari saralab olingan maxsus texnik usullarini qoʻllagan holda tezkor-kuch tayyorgarligini aylanma mashgʻulot, interval mashgʻulot usuli orqali rivojlantirdik. Haftaning juma kunlarida esa, dzyudochi qizlarning texnik hujum va tezkor-kuch harakatlari samaradorligini oshirish maqsadida bellashuvlar jarayoniga joriy etilib, dzyudochi qizlarning hujum harakatlari asimmetriyasi tahlil qilindi.

Kurash majmualarida bajariladigan maxsus mashqlar jamlanmasining mashgʻulot mobaynida manbalar tahlili, pedagogik kuzatishlar, anketa soʻrovnomalari hamda koʻp yillik tajribaga ega mutaxassislarning qarashlari asosida dzyudo sport turini takomillashtirish bosqichida dzyudo bilan shugʻullanayotgan dzyudochi qizlarni tayyorlash dasturlari ishlab chiqildi hamda ushbu dasturlar yordamida tadqiqot ishlari olib borildi. Bizning fikrimizcha, mazkur keltirilgan maxsus mashqlar dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati hamda mashgʻulotlardagi texnik va tezkor-kuch samaradorligini oshirishga imkon beradi (4-rasmga qarang.)



4-rasm. Dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirishga yoʻnaltirilgan maxsus mashqlar majmuasi.

Yuqorida taʼkidlab oʻtilgan maʼlumotlarni inobatga olib, dzyudochi qizlarning oʻquv-mashgʻulot hamda musoboqa faoliyatida Nage-waza va Ne-waza holatidagi murakkab vaziyatlarni inobatga olib mashgʻulot davomida texnik va tezkor-kuch tayyorgarlik nisbatlarini samaradorligini oshirishga qaratilgan tatamida yakkalikda va juftlikda bajariladigan maxsus mashqlar majmuasi tayyorgarlik davri uchun oʻquv mashgʻulot dasturiga muvofiq ishlab chiqilgan.

Dzyudo sport turi uchun tatamida bajariladigan maxsus mashqlarning kompleks majmuasi yaratilib, amaliyotga joriy etilgan. Ushbu keltirilgan maxsus mashqlar tatamida maxsus vositalarsiz ham tezkor-kuch tayyorgarligi samaradorligini oshirish orqali texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Yuqorida qayd etilgan tatamida maxsus mashqlarni bajarish dzyudochi qizlarning tezkor-kuch qobiliyati koʻnikmalarini yaxshilashga, bellashuvda texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish vaziyatini namoyon qiladi.

2-jadval

Musobaqa taqvim rejasidan kelib chiqib tajriba guruhining makrosikl mashg'ulotlarida UJT, MJT, TTT ning optimal taqsimlangan dasturi

Davr	Tayyorgarlik					Musobaqa					O'tish		Tayyorgarlik				Musobaqa			O'tish			Tayyorgarlik				
Son	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
sana	1-3	5-10	12-17	19-24	26-1	3-8	10-15	17-22	24-29	31-5	7-12	14-19	21-26	28-3	5-10	12-17	19-24	26-31	2-7	9-14	16-21	23-28	30-4	6-11	13-18	20-25	
oy	sentyabr					oktyabr					noyabr				dekabr				yanvar				fevral				
UJT	55	45	45	45	40	40	30	20	15	10	5	0	0	30	30	35	35	40	45	55	50	50	45	45	40	40	
MJT	35	40	40	40	45	40	40	40	35	30	25	20	20	35	35	35	35	35	35	35	35	40	40	45	40	45	40
TTT	10	15	15	15	15	20	30	40	50	60	70	80	80	35	35	30	30	25	20	10	10	10	10	15	15	20	
YuM	O'	A	O'	A	O'	A	K-1	A	O'	A	K-1	A	A	O'	K-2	K-2	K-2	O'	O'	O'	A	A	O'	A	O'	A	
Davr	Tayyorgarlik				Musobaqa				O'tish				Tayyorgarlik				Musobaqa				O'tish						
son	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
sana	27-4	6-11	13-18	20-25	27-1	3-8	10-15	17-22	24-29	1-6	8-13	15-20	22-27	29-3	5-10	12-17	19-24	26-1	3-8	10-15	17-22	24-29	31-5	7-12	14-19	26-31	
oy	mart				aprel				may				iyun				iyul				avgust						
UJT	40	40	30	20	15	10	5	0	35	35	40	45	45	55	50	45	45	40	40	30	20	15	10	5	0	0	
MJT	45	40	40	40	35	30	25	20	35	35	35	35	35	35	40	45	40	45	40	40	40	35	30	25	20	20	
TTT	15	20	30	40	50	60	70	80	30	30	25	20	20	10	10	10	15	15	20	30	40	50	60	70	80	80	
YuM	O'	A	K-1	A	O'	A	K-1	A	O'	K-2	K-2	O'	O'	O'	A	O'	A	O'	A	K-1	A	O'	A	K-1	A	A	

Izoh: YUM-yuklama me'yor; UJT-Umumiy jismoniy tayyorgarlik; MJT-maxsus jismoniy tayyorgarlik; TTT-texnik-taktik tayyorgarlik. Shartli belgilar: K-1 katta yuklama; O' - o'rta yuklama; A-sezilarli yuklama; K-2 kichik yuklama.

Dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik va taktik tayyorgarligi hamda umumiy jismoniy tayyorgarligini o'rganish vaqtidagi o'quv-mashg'ulot jarayonining tuzilishi (2-jadvalga qarang).

Tajriba guruhi uchun o'quv-mashg'ulot dasturini tuzish hamda optimal taqsimlash mazkur ishning ilmiy hisoblangan tadqiqot ma'lumotlariga asoslanadi. K-1 ma'lumotlariga ko'ra, bu mikrosikllarda katta yuklamadir; O'-o'rtacha yuklama; A - sezilarli yuklama; kichik yuklamalar K-2 va turli yo'nalishlarda mashg'ulotni olib borishi oqilona almashinuvda amalga oshirildi. Dzyudo sport turida mutaxassislar orasida dzyudochi qizlarning tayyorgarligini turli vaziyatlarda baholashga urinish ko'rsatkichlari, kun sayin aql bovar qilmas holda oshib bormoqda. Shu bilan birga musobaqa faoliyati harakatlarini ta'minlaydigan mehnat qobiliyati qarashlariga alohida e'tibor berildi.

3-jadvalda tajriba guruhining UJT, MJT hamda TTT taqsimoti ko'rsatilgan. Bu esa malakali dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligini rejalashtirish hamda samaradorligini oshirishga imkon beradi. Tajriba guruhini yil davomida tayyorlashda, haftalik siklda umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik hamda texnik-taktik tayyorgarlikning optimallashtirilgan nisbati quyidagi jadvalda keltirilgan. Jadvalda keltirib o'tilgan tajriba guruhining yillik mashg'ulotlarining optimallashtirilgan nisbati quyidagicha izohlandi.

3-jadval

Yil davomida tavsiya etilayogan tajriba guruhini tayyorlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT), texnik-taktik tayyorgarlikning (TTT) optimallashtirilgan nisbati

Tayyorlash turlari	OYLAR											
	sentabr	oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun	iyul	avgust
UJT	14	26	6	33	15	15	27	8	25	12	27	6
MJT	38	33	26	35	37	42	41	27	35	40	32	26
TTT	48	41	68	32	48	43	32	65	40	48	41	68

Izoh: Bir oylik mashg'ulotning % larda taqsimlanishi; UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik; MJT – maxsus jismoniy tayyorgarlik; TTT – texnik taktik tayyorgarlik.

Tadqiqot va mashg'ulotlar doirasida dzyudoning o'ziga xos uslubini inobatga olishga alohida e'tibor qaralib, dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligi, maxsus jismoniy tayyorgarligi va texnik tayyorgarligi to'g'risidagi ma'lumotlardan ham foydalanildi. Ixtisoslashgan maxsus simulyatsiya trenajyorlari yordamida to'plangan maxsus mashqlarning ma'lumotlari to'plami asosida murabbiylarga dzyudochi qizlarning jismoniy imkoniyatlari va texnik mahorati haqida ma'lumotlar berildi.

Sport natijalarining o'sishini ta'minlovchi yana bir muhim omillardan biri, bu mashg'ulot jarayonini tashkil etish shakllarini takomillashtirish va integratsiya samaradorligini nazorat qilishdan iboratdir. Tajribada 24 nafar malakali dzyudochi qizlar ishtirok etishdi va tadqiqot ishlari tajriba hamda nazorat guruhlariga taqsimlanib ajratildi.

Dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirishga hamda asimmetriyasini tahlil etishga yo‘naltirilgan haftalik dastur

T/r	Hafta kunlari	1-mashg‘ulot (ertalabki)	Bajarish turi	soat	Yuklama shiddati
1.	Dushanba	MJT va “Maxsus mashqlar majmuasini qo‘llash orqali tezkor-kuch hamda texnik tayyorgarligini Harai goshi, Koshi gurumma, Seoi nage texnik usullari orqali rivojlantirish	Guruhli va juftlikda. Interval mashg‘ulot usuli	2	O‘rta
2.	Seshanba	UJT va “ASIS WRESTLING” sport uskunasida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini qo‘llashda tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik tayyorgarligini O-soto-gari, Tai otoshi usul ari orqali takomillashtirish	Yakka tartibda va juftlikda. Aylanma mashg‘ulot	3	Yuqori
3.	Chorshanba	Sport o‘yinlari	Guruhli va juftlikda o‘yin mashg‘ulot usuli	2	Past
4.	Payshanba	UJT va sport uskunasida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini qo‘llash orqali tezkor-kuch va texnik tayyorgarligini takomillashtirish	Guruhli va yakka tartibda. Aylanma mashg‘ulot	3	Yuqori
5.	Juma	MJT va “ASIS WRESTLING” sport uskunasida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini qo‘llashda tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik tayyorgarligini Ippon seoi nage va Sode tsuri komi goshi yordamida takomillashtirish	Guruhli va juftlikda. Interval mashg‘ulot usuli	2	Yuqori
6.	Shanba	Kross	Guruhli	2	Past
7	Yakshanba	Faol dam olish	Yakka tartibda	14 soat	Jami
T/r	Hafta kunlari	2-mashg‘ulot (kechki)	Bajarish turi	soat	Yuklama shiddati
1.	Dushanba	UJT va sport uskunasida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini qo‘llash orqali tezkor-kuch va texnik tayyorgarligini takomillashtirish	Guruhli va yakka tartibda. Aylanma mashg‘ulot	3	Yuqori
2.	Seshanba	MJT va “Maxsus mashqlar majmuasini qo‘llash orqali tezkor-kuch hamda texnik tayyorgarligini aniqlash	Guruhli va juftlikda. Interval mashg‘ulot usuli	2	O‘rta
3.	Chorshanba	UJT va “ASIS WRESTLING” sport uskunasida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini qo‘llashda tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik tayyorgarligini Uchi mata, Tsurikomi goshi Mae-kuzushi usullari orqali takomillashtirish	Yakka tartibda va juftlikda. Aylanma mashg‘ulot	2	Yuqori
4.	Payshanba	MJT va “Maxsus mashqlar majmuasini qo‘llash orqali tezkor-kuch hamda texnik tayyorgarligini rivojlantirish	Guruhli va juftlikda. Interval mashg‘ulot usuli	2	O‘rta
5.	Juma	Bellashuv	Raqib bilan Musobaqa mashg‘ulot usuli	3	Yuqori
6	Shanba	Tiklanish tadbirlari (sauna, massaj, issiq vanna)	Yakka tartibda	2	Past
Jami				28 soat	
7	Yakshanba	Faol dam olish			

Izoh: Dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga mo‘ljallangan haftalik mashg‘ulot dasturi keltirib o‘tilgan.

Har bir guruhdagi dzyudochi qizlar, dzyudo bo'yicha yuqori tajribaga ega malakali sportchi qizlar edi.

Dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini tahlil etishga yo'naltirilgan haftalik dastur (4-jadvalga qarang).

Mazkur dasturga muvofiq dzyudochi qizlarning mashg'uloti haftasiga 28 soatni, yiliga esa 1456 soatni tashkil etdi va biz ishlab chiqqan dasturni bajarish uchun sarflanadigan vaqti, mazkur vaqt me'yoridan tashqariga chiqmadi hamda sikllarda har kuni (yakshanba kundan tashqari) yakka tartibda va juftlikda o'tkazildi.

Tatamida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasi 12 tadan iborat bo'lib, ularni dushanba seshanba, payshanba kunlari bajarilish rejalashtirildi. Har bir dzyudochi qizlarga mashqni bajarish uchun 2 daqiqadan vaqt ajratildi, 12 ta mashqni bajarishga ikkala kurashchi 24 daqiqadan jami 48 daqiqa sarflandi. Haftalik dasturga "ZK" sport uskunasi hamda "ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajyorida bajariladigan maxsus mashqlar ham kiritilgan. Haftaning belgilangan kunida dzyudochi qizlarning jismoniy, maxsus tayyorgarligi asosida texnik va tezkor-kuch qobiliyatlari rivojlantirib borildi. Dushanba kuni ertalab "MJT va Maxsus mashqlar majmuasini qo'llash" bo'yicha mashqlar yakka tartibda va juftlikda 2 soat davomida o'tkazildi, shuning uchun tavsiya etilgan kompleks juftlikda bajariladigan mashqlarni o'z ichiga oladi.

Kunning ikkinchi yarmida mashg'ulotlar kurash gilamida o'tkaziladi. Kurash gilamidagi mashqlar ham ikkiga bo'linadi: maxsus mashqlar va parter holatidagi mashqlar. Shu munosabat bilan biz dzyudo sport turning maxsus o'quv mashg'ulot mashqlari majmuasiga tayanib, Ne-waza holatida bajariladigan mashqlarni ham e'tiborsiz qoldira olmadik.

Dissertatsiyaning **"Dzyudochi qizlarning tayyorgarlik darajasini maxsus simulyatsiya trenajyorlar va maxsus mashqlar asosida texnik hamda tezkor kuch tayyorgarligi asimmetriyasi tahlilini asoslash"** deb nomlangan to'rtinchi bobida dzyudochi qizlarning tezkor-kuch tayyorgarlik darajasi ishlab chiqqan texnologiyani qo'llash natijasida o'sish dinamikasi hamda musobaqa faoliyatining samaradorligi ko'rsatkichlarini qiyosiy tahlil natijalari bayon qilingan. Tadqiqot davomida olingan natijalar pedagogik tajribaning belgilangan bosqichlarida har xil vazn toifalariga mansub malakali dzyudochi qizlarning MJTni rivojlantirish uchun asos bo'lib xizmat qildi.

Tadqiqot yakunida tajriba guruhi dzyudochi qizlarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili quyidagi natijalarni ko'rsatdi. Tadqiqot boshidagi natijalarning ko'rsatkichlari keltirilgan (5-jadvalga qarang).

Dzyudochini yelkaga olib o'tirib-turish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $20,99 \pm 2,11$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $23,82 \pm 2,17$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$).

Dzyudochi vazniga teng bo'lgan shtangani yotib ko'tarish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $8,52 \pm 1,02$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $9,03 \pm 1,06$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

Uzunlikka sakrash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $2,01 \pm 0,23$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $2,09 \pm 0,19$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

4 metrli arqonga chirmashib chiqish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $2,05 \pm 0,22$ tashkil qildi. 5x2 marta ko'prik holatida aylanishlar mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $27,05 \pm 2,98$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $23,55 \pm 2,19$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$).

10 marta ko'prik holatida egilib o'tish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $18,34 \pm 1,87$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $16,01 \pm 1,56$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$).

5-jadval

Tadqiqot yakunida tajriba guruhidagi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligi o'sishining qiyosiy tahlili (n=24)

T/r	Nazorat mashqlari	Tadqiqot boshida			Tadqiqot yakunida			t	P
		X	σ	V%	X	σ	V%		
1	Dzyudochini yelkaga olib o'tirib-turish (marta)	20,99	2,11	10,05	23,82	2,17	9,11	3,10	<0,01
2	Dzyudochi vazniga teng shtangani yotib ko'tarish (marta)	8,52	1,02	11,97	9,03	1,06	11,74	1,15	>0,05
3	Uzunlikka sakrash (metr).	2,01	0,23	11,44	2,09	0,19	9,09	0,88	>0,05
4	4 metrli arqonga chirmashib chiqish (marta)	2,05	0,22	10,88	2,19	0,21	9,59	1,51	>0,05
5	5x2 marta ko'prik holatida aylanishlar (soniya)	27,05	2,98	11,02	23,55	2,19	9,30	3,13	<0,01
6	10 marta ko'prik holatida egilib o'tishlar (soniya)	18,34	1,87	10,20	16,01	1,56	9,74	3,17	<0,01
7	20 marta O-goshi (soniya)	15,32	1,55	10,12	13,34	1,34	10,04	3,20	<0,01
8	20 marta Ura-nage (soniya)	28,03	3,11	11,10	24,12	2,56	10,61	3,21	<0,01
9	20 marta Seoi-nage (soniya)	15,99	1,68	10,51	14,01	1,29	9,21	3,10	<0,01
10	Dzyudochini belini ushlab parterdan yuqoriga (marta)	20,95	2,39	11,41	24,05	2,23	9,27	3,14	<0,01
11	Turnikda tortilish (marta)	20,13	2,09	10,38	23,16	2,35	10,15	3,19	<0,01

Izoh: X - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish; V% - variatsiya koeffitsienti; t_{kr} - student t qiymati; P - ishonchlilik darajasi.

20 marta O-goshi mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $15,32 \pm 1,55$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $13,34 \pm 1,34$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$).

20 marta Ura-nage mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $28,03 \pm 3,11$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $24,12 \pm 2,56$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$).

20 marta Seoi-nage mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tadqiqot guruhida $15,99 \pm 1,68$ iborat bo'ldi. Tadqiqot yakunida bu ko'rsatkichlar mos ravishda $14,01 \pm 1,29$ tashkil qildi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$).

Dzyudochini belini ushlab parterdan yuqoriga ko'tarish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $20,95 \pm 2,39$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $24,05 \pm 2,23$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,01$).

Turnikda tortilish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda tajriba guruhida $20,13 \pm 2,09$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $23,16 \pm 2,35$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,01$).

Tadqiqot yakunida nazorat guruhidagi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini o'sish ko'rsatkichlari keltirilgan(6-jadvalga qarang).

Jadvaldagi ma'lumotlar natijalariga qarab, tadqiqot boshidagi natijalar:

Dzyudochini yelkaga olib o'tirib-turish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhida $21,08 \pm 2,08$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $21,88 \pm 2,11$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

Dzyudochi vazniga teng bo'lgan shtangani yotib ko'tarish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhida $8,82 \pm 1,01$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $8,97 \pm 1,04$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

Uzunlikka sakrash mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhida $2,05 \pm 0,22$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $2,07 \pm 0,21$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

4 metrli arqonga chirmashib chiqish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhida $2,13 \pm 0,21$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $2,16 \pm 0,22$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

5x2 marta ko'prik holatida aylanishlar mashqida tadqiqot boshidagi natija mos ravishda nazorat guruhida $26,95 \pm 2,91$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkich mos ravishda $25,83 \pm 2,13$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

10 marta ko'prik holatida egilib o'tish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhida $18,29 \pm 1,81$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkich $17,61 \pm 1,49$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

20 marta O-goshi mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhida $15,28 \pm 1,48$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $14,78 \pm 1,31$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

20 marta Ura-nage mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhida $27,93 \pm 3,02$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $26,93 \pm 2,61$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

20 marta Seoi-nage mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhida $15,93 \pm 1,66$ iborat bo'ldi. Tadqiqot yakunida bu ko'rsatkichlar mos ravishda nazorat guruhida $14,98 \pm 1,27$ tashkil qildi, farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

6-jadval

Tadqiqot yakunida nazorat guruhidagi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini o'sish ko'rsatkichlari (n=24)

T/r	Nazorat mashqlari	Tadqiqot boshida			Tadqiqot yakunida			t	P
		X	σ	V%	X	σ	V%		
1	Dzyudochini yelkaga olib o'tirib-turish (marta)	21,08	2,08	9,87	21,88	2,11	9,64	0,89	>0,05
2	Dzyudochi vazniga teng shtangani yotib ko'tarish (marta)	8,82	1,01	11,45	8,97	1,04	11,59	0,34	>0,05
3	Uzunlikka sakrash (metr).	2,05	0,22	10,73	2,07	0,21	10,14	0,21	>0,05
4	4 metrli arqonga chirmashib chiqish (marta)	2,13	0,21	9,86	2,16	0,22	10,19	0,32	>0,05
5	5x2 marta ko'prik holatida aylanishlar (soniya)	26,95	2,91	10,80	25,83	2,13	8,25	1,03	>0,05
6	10 marta ko'prik holatida egilib o'tishlar (soniya)	18,29	1,81	9,90	17,61	1,49	8,46	0,96	>0,05
7	20 marta O-goshi (soniya)	15,28	1,48	9,69	14,78	1,31	8,86	0,83	>0,05
8	20 marta Ura-nage (soniya)	27,93	3,02	10,81	26,93	2,61	9,69	0,83	>0,05
9	20 marta Seoi-nage (soniya)	15,93	1,66	10,42	14,98	1,27	8,48	1,50	>0,05
10	Dzyudochini belini ushlab parterdan yuqoriga (marta)	21,01	2,33	11,09	23,09	2,11	9,14	2,19	<0,05
11	Turnikda tortilish (marta)	21,03	2,01	9,56	23,04	2,31	10,03	2,17	<0,05

Izoh: X - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish; V% - variatsiya koeffitsienti; t_{kr} - student t qiymati; P - ishonchlilik darajasi.

Dzyudochini belini ushlab parterdan yuqoriga ko'tarish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar nazorat guruhida $21,01 \pm 2,33$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkich mos ravishda $23,09 \pm 2,11$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,01$).

Turnikda tortilish mashqida tadqiqot boshidagi natijalar mos ravishda nazorat guruhida $21,03 \pm 2,01$ tashkil qildi. Tadqiqot yakunida ushbu ko'rsatkichlar mos ravishda $23,04 \pm 2,31$ bo'ldi, farq statistik jihatdan ishonchlidir ($P < 0,05$).

7-jadvalda pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhi dzyudochi qizlarning maxsus sport uskunasi olingan tezkor-kuch sifati ko'rsatkichlari keltirilgan.

Tajriba va nazorat guruhiga sinaluvchi qizlarni saralab olish dastlabki test natijalariga ko'ra o'tkazildi. O'ng qo'lning tirsak qismini uskuna yordamida bukish (tik turib) mashqida dzyudochi qizlarning tadqiqot boshidagi natijalari mos ravishda tajriba guruhida $32,34 \pm 4,17$ ni, nazorat guruhi boshida esa $33,08 \pm 3,97$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ($P > 0,05$) ishonchsiz. Chap qo'lning tirsak qismini uskuna yordamida bukish (tik turib) mashqida tajriba guruhi tadqiqot boshida $29,95 \pm 3,79$ ni, nazorat guruhida esa $30,99 \pm 3,66$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

7-jadval

Tadqiqot boshida dzyudochi qizlarning sport uskunasi olingan tezkor-kuchga oid ko'rsatkichlari (n=24)

T/r	Nazorat mashqlari	Asimmetriya	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi			t	P
			X	σ	V%	X	σ	V%		
1	Qo'lni tirsak qismida uskuna yordamida bukish (kg) (tik turib)	O'ng	32,34	4,17	12,89	33,08	3,97	12,00	0,42	>0,05
		Chap	29,95	3,79	12,65	30,99	3,66	11,81	0,65	>0,05
2	Qo'lning tirsak qismida uskuna yordamida bukish (kg) (o'tirib)	O'ng	28,75	3,59	12,49	29,01	3,63	12,51	0,16	>0,05
		Chap	25,13	3,31	13,17	25,98	3,38	13,01	0,59	>0,05
3	Yuqoridan qo'llar bilan tortib yelka qismida bukish (kg)	Ikki qo'l bilan keng ushlab	96,79	10,18	10,52	97,03	11,21	11,55	0,05	>0,05
4	Old tomondan qo'llar bilan tortib, yelka qismida bukish (kg)	Ikki qo'l bilan tor ushlab	93,52	10,82	11,57	94,37	11,81	12,51	0,17	>0,05
5	Sport uskunasi dastagini aylantirish (kg)	Ikki qo'lni o'ziga qaratib ushlab	94,98	10,18	10,72	94,02	11,08	11,78	0,21	>0,05
6	Pastdan qo'llar bilan tortish (kg)	Ikki qo'l bilan	91,32	11,48	12,57	93,01	11,55	12,42	0,34	>0,05
7	Oyoqni tizza qismida bukish (kg)	Ikki oyoq bilan	68,01	7,72	11,35	69,88	7,71	11,03	0,56	>0,05
8	Gavdani oldinga ko'tarib bel qismida bukish (kg)	Ikki qo'l bilan	10,05	1,22	12,14	10,55	1,43	13,55	0,88	>0,05

Izoh: X - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish; V% - variatsiya koeffitsienti; t_{kr} - student t qiymati; P - ishonchlilik darajasi.

O'ng qo'lning tirsak qismini uskuna yordamida bukish (o'tirib) mashqida dzyudochi qizlarning tadqiqot boshidagi natijalari mos ravishda tajriba boshida

28,75±3,59 ni, nazorat guruhida esa 29,01±3,63 ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P>0,05$). Chap qo'lining tirsak qismini uskuna yordamida bukish (o'tirib) tajriba guruhi boshida 25,13±3,31 ni tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhi esa 25,98±3,38 ni namoyon etdi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P>0,05$).

Ikki qo'l bilan keng ushlab yuqoridan qo'llar bilan tortib yelka qismida bukish mashqida tajriba guruhi tadqiqot boshida 96,79±10,18 ni, nazorat guruhi esa 97,03±11,21 ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P>0,05$). Ikki qo'l bilan tor ushlab old tomondan qo'llar bilan tortib, yelka qismida bukish (kg) mashqida tadqiqot boshida tajriba guruhi sinaluvchilari 93,52±10,82 ni namoyon qilgan bo'lsa, nazorat guruhi sinaluvchilari 94,37±11,81 ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P>0,05$).

Ikki qo'lni o'ziga qaratib ushlagan holda sport uskunasi dastagini aylantirish mashqida tajriba guruhi sinaluvchilari tadqiqot boshida 94,98±10,18 natijani ko'rsatgan bo'lsa, nazorat guruhi sinaluvchilari 94,02±11,08 ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P>0,05$).

Pastdan ikki qo'llar bilan tortish mashqida tadqiqot boshida tajriba guruhi sinaluvchilari 91,32±11,48 ni, nazorat guruhi sinaluvchilari esa 93,01±11,55 ko'rsatkichni namoyon qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P>0,05$).

Ikki oyoq bilan oyoqni tizza qismida bukish mashqida tajriba guruhi sinaluvchilari tadqiqot boshida 68,01±7,72 ni, nazorat guruhi sinaluvchilari esa 69,88±7,71 ni namoyon qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P>0,05$).

Ikki qo'l bilan gavdani oldinga ko'tarib bel qismida bukish mashqida tadqiqot yakunida tajriba guruhining dzyudochi qizlari 10,05±1,22 ko'rsatkichni namoyon qilgan bo'lsa, nazorat guruhining dzyudochi qizlari esa 10,55±1,43 ni tashkil etdi.

8-jadvalda pedagogik tajriba oxirida tajriba va nazorat guruhi dzyudochi qizlarning maxsus sport uskunasida olingan tezkor-kuch sifati ko'rsatkichlari keltirilgan.

O'ng qo'lining tirsak qismini uskuna yordamida bukish (tik turib) mashqida dzyudochi qizlarning tadqiqot yakunidagi natijalari mos ravishda tajriba guruhida 40,58±4,15 ni, nazorat guruhi yakunida esa 36,77±3,81 ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ($P<0,05$) ishonlidir. Chap qo'lining tirsak qismini uskuna yordamida bukish (tik turib) mashqida tajriba guruhi tadqiqot yakunida 37,99±3,99 ni, nazorat guruhida esa 34,41±3,62 ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P<0,05$).

O'ng qo'lining tirsak qismini uskuna yordamida bukish (o'tirib) mashqida dzyudochi qizlarning tadqiqot yakunidagi natijalari mos ravishda tajriba boshida 35,99±3,95 ni, nazorat guruhida esa 35,99±3,95 ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P<0,05$). Chap qo'lining tirsak qismini uskuna yordamida bukish (o'tirib) tajriba guruhi yakunida 32,56±3,61 ni tashkil etgan bo'lsa, nazorat guruhi esa 29,21±3,29 ni namoyon etdi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P<0,05$).

Ikki qo'l bilan ushlab yuqoridan qo'llar bilan tortib yelka qismida bukish mashqida tajriba guruhi tadqiqot yakunida 110,91±12,21 ni, nazorat guruhi esa 99,55±11,11 ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ($P<0,05$) ishonchli.

Ikki qo'l bilan tor ushlab old tomondan qo'llar bilan tortib, yelka qismida bukish (kg) mashqida tadqiqot yakunida tajriba guruhi sinaluvchilari 108,87±11,81 ni

namoyon qilgan bo'lsa, nazorat guruhi sinaluvchilari $97,64 \pm 11,01$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$).

Ikki qo'lni o'ziga qaratib ushlagan holda sport uskunasi dastagini aylantirish mashqida tajriba guruhi sinaluvchilari tadqiqot yakunida $107,92 \pm 11,71$ natijani ko'rsatgan bo'lsa, nazorat guruhi sinaluvchilari $96,81 \pm 11,01$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$).

Pastdan ikki qo'llar bilan tortish mashqida tadqiqot yakunida tajriba guruhi sinaluvchilari $102,76 \pm 12,77$ ni, nazorat guruhi sinaluvchilari esa $99,67 \pm 11,41$ ko'rsatkichni namoyon qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

Ikki oyoq bilan oyoqni tizza qismida bukish mashqida tajriba guruhi sinaluvchilari tadqiqot yakunida $76,88 \pm 7,92$ ni, nazorat guruhi sinaluvchilari esa $74,79 \pm 7,89$ ni namoyon qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

8-jadval

Pedagogik tajriba yakunida dzyudochi qizlarning sport uskunasida olingan tezkor-kuchga oid ko'rsatkichlari (n=24)

T.r	Nazorat mashqlari	Asimmetriya	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi			t	P
			X	σ	V%	X	σ	V%		
1	Qo'lni tirsak qismida uskuna yordamida bukish (kg) (tik turib)	O'ng	40,58	4,15	10,23	36,77	3,81	10,36	2,24	<0,05
		Chap	37,99	3,99	10,50	34,41	3,62	10,52	2,20	<0,05
2	Qo'lni tirsak qismida uskuna yordamida bukish (kg) (o'tirib)	O'ng	35,99	3,95	10,98	32,44	3,59	11,07	2,20	<0,05
		Chap	32,56	3,61	11,09	29,21	3,29	11,26	2,27	<0,05
3	Yuqoridan qo'llar bilan tortib yelka qismida bukish (kg)	Ikki qo'l bilan keng ushlab	110,91	12,21	11,01	99,55	11,11	11,16	2,28	<0,05
4	Old tomondan qo'llar bilan tortib, yelka qismida bukish (kg)	Ikki qo'l bilan tor ushlab	108,87	11,81	10,85	97,64	11,79	12,07	2,23	<0,05
5	Sport uskunasining dastagini aylantirish (kg)	Ikki qo'lni o'ziga qaratib ushlab	107,92	11,71	10,85	96,81	11,01	11,37	2,29	<0,05
6	Pastdan qo'llar bilan tortish (kg)	Ikki qo'l bilan	102,76	12,77	12,43	99,67	11,41	11,45	0,59	>0,05
7	Oyoqni tizza qismida bukish (kg)	Ikki oyoq bilan	76,88	7,92	10,30	74,79	7,89	10,55	0,62	>0,05
8	Gavdani oldinga ko'tarib bel qismida bukish (kg)	Ikki qo'l bilan	11,51	1,51	13,12	11,23	1,22	10,86	0,47	>0,05

Izoh: X - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish, V% - variatsiya koeffitsienti, t_{kr} - student t qiymati, P - ishonchlilik darajasi.

Ikki qo‘l bilan gavdani oldinga ko‘tarib bel qismida bukilish mashqida tadqiqot yakunida tajriba guruhining dzyudochi qizlari $11,51 \pm 1,51$ ko‘rsatkichni namoyon qilgan bo‘lsa, nazorat guruhining dzyudochi qizlari esa $11,23 \pm 1,22$ ni tashkil etdi.

Tajriba va nazorat guruhi dzyudochi qizlarining tadqiqot yakunida tezkor-kuch tayyorgarligiga oid ko‘rsatkichlar statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$). Tadqiqot yakunida tajriba va nazorat guruhi dzyudochi qizlarining tezkor-kuch tayyorgarligiga oid 8 ta ko‘rsatkichdan 7 tasida ishonchlilik darajasini ko‘rsatdi ($P < 0,05$).

Pedagogik tajriba oxirida tajriba va nazorat guruhi dzyudochi qizlarining “ASIS WRESTLING” simulyatsiya trenajyorida texnik usullarining asimmetriya ko‘rsatkichlari quyidagicha ko‘rinishga ega bo‘ldi.

Pedagogik tajribaning boshida asimmetriya ko‘rsatkichlari bo‘yicha tajriba va nazorat guruhidan olingan natijalarning o‘rtacha ko‘rsatkichlarini qiyoslaganda, Styudent t-mezoni bo‘yicha dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarligini tavsiflovchi barcha ko‘rsatkichlarda statistik tafovutlar ishonchli emasligi kuzatildi.

9-jadvalda berilgan Pedagogik tajriba boshida va yakunida tajriba va nazorat guruhi dzyudochi qizlarining ma‘lumotlarning qiyosiy tahlilidan ma‘lum bo‘ldiki, “Sode tsuri komi goshi” texnik usullarini chap tomonga to‘g‘ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi chap tomonga $30,13 \pm 2,39$ ni, nazorat guruhida esa $29,71 \pm 2,27$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

Tajriba yakuniga kelib, “Sode tsuri komi goshi” usullarini to‘g‘ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba guruhi chap tomonga $33,85 \pm 2,35$ ni, tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida esa $31,72 \pm 2,24$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$).

“Sode tsuri komi goshi” texnik usullarini o‘ng tomonga to‘g‘ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi o‘ng tomonga $23,79 \pm 2,33$ ni, nazorat guruhida esa $24,01 \pm 2,16$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$). Tajriba yakuniga kelib, “Sode tsuri komi goshi” usullarini to‘g‘ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba guruhi o‘ng tomonga $26,26 \pm 2,28$ ni, tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida esa $24,12 \pm 2,01$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$).

“Harai goshi” texnik usullarini chap tomonga to‘g‘ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi chap tomonga $28,99 \pm 2,81$ ni, nazorat guruhida esa $29,12 \pm 2,96$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$). Tajriba yakuniga kelib, “Harai goshi” usullarini to‘g‘ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba guruhi chap tomonga $30,01 \pm 2,67$ ni, tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida esa $29,82 \pm 2,92$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$).

“Harai goshi” texnik usullarini o‘ng tomonga to‘g‘ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi o‘ng tomonga $21,01 \pm 2,03$ ni, nazorat guruhida esa $21,59 \pm 2,01$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

Pedagogik tajriba boshida va yakunida dzyudochi qizlarning “ASIS WRESTLING” simulyatsiya trenajyorida texnik usullar asimmetriyasining qiyosiy tahlili (n=24)

T/r	Dzyudochi qizlarning trenajyorida asimmetriya ko'rsatkichlari	A	Tajriba boshida				t	P	Tajriba yakunida				t	P
			TG		NG				TG		NG			
			X	σ	X	σ			X	σ	X	σ		
1	“Sode tsuri komi goshi” usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi	Chap	30,13	2,39	29,71	2,27	0,885	>0,05	33,85	2,35	31,72	2,24	2,176	<0,05
2	“Sode tsuri komi goshi” usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi	O'ng	23,79	2,33	24,01	2,16	0,649	>0,05	26,26	2,28	24,12	2,01	2,335	<0,05
3	“Harai goshi” usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi	Chap	28,99	2,81	29,12	2,96	0,743	>0,05	30,01	2,67	29,82	2,92	0,159	>0,05
4	“Harai goshi” usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi	O'ng	21,01	2,03	21,59	2,01	0,892	>0,05	24,89	2,57	22,33	2,11	2,553	<0,05
5	“Uki goshi” usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi	Chap	28,95	2,79	29,29	2,75	0,764	>0,05	33,02	2,44	30,01	2,71	2,738	<0,05
6	“Uki goshi” usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi	O'ng	12,08	1,55	12,58	1,46	0,693	>0,05	14,56	1,42	13,03	1,29	2,645	<0,05
7	“Seoi-nage” usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi	Chap	25,11	2,57	26,01	2,49	0,725	>0,05	30,01	2,23	27,07	2,19	3,120	<0,01
8	“Seoi-nage” usullarini to'g'ri bajarish asimmetriyasi	O'ng	36,58	4,22	37,39	4,39	0,852	>0,05	43,12	4,14	39,02	4,28	2,284	<0,05

Izoh: Asimmetriya – tomonlarning farqi; X - ko'rsatkichlarning o'rtacha arifmetik qiymati; σ - standart og'ish, t_{kr} – student t qiymati; P – ishonchlilik darajasi.

Tajriba yakuniga kelib, “Harai goshi” usullarini to‘g‘ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba guruhi o‘ng tomonga $24,89 \pm 2,57$ (%) ni, tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida esa $22,33 \pm 2,11$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$).

“Uki goshi” texnik usullarini chap tomonga to‘g‘ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi chap tomonga $28,95 \pm 2,79$ (%) ni, nazorat guruhida esa $29,29 \pm 2,75$ (%) ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$).

Tajriba yakuniga kelib, “Uki goshi” usullarini to‘g‘ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba guruhi chap tomonga $33,02 \pm 2,44$ (%) ni, tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida esa $30,01 \pm 2,71$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$).

“Uki goshi” texnik usullarini o‘ng tomonga to‘g‘ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi o‘ng tomonga $12,08 \pm 1,55$ (%) ni, nazorat guruhida esa $12,58 \pm 1,46$ ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$). tomonga $14,56 \pm 1,42$ (%) ni, tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida esa $13,03 \pm 1,29$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$).

“Seoi-nage” texnik usullarini chap tomonga to‘g‘ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi chap tomonga $25,11 \pm 2,57$ (%) ni, nazorat guruhida esa $26,01 \pm 2,49$ (%) ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$). Tajriba yakuniga kelib, “Seoi-nage” usullarini to‘g‘ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba guruhida chap tomonga $30,01 \pm 2,23$ (%) ni, tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida esa $27,07 \pm 2,19$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,01$).

“Seoi-nage” texnik usullarini o‘ng tomonga to‘g‘ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba boshida tajriba guruhi o‘ng tomonga $36,58 \pm 4,22$ (%) ni, nazorat guruhida esa $37,39 \pm 4,39$ (%) ni tashkil qildi. Farq statistik jihatdan ishonchsiz ($P > 0,05$). Tajriba yakuniga kelib, “Seoi-nage” usullarini to‘g‘ri bajarish asimmetriyasi tadqiqot natijalariga mos ravishda tajriba guruhi o‘ng tomonga $43,12 \pm 4,14$ (%) ni, tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida esa $39,02 \pm 4,28$ ni tashkil etdi. Farq statistik jihatdan ishonchli ($P < 0,05$).

10-jadvalda berilgan ma’lumotlarning qiyosiy tahlilidan ma’lum bo‘ldiki, tajriba va nazorat guruhi o‘rtacha qiymatlarida pedagogik tajriba oxiriga kelib asimmetriya ko‘rsatkichlaridagi jiddiy o‘sish ko‘zga tashlandi. Natijalar ham biz taklif etgan usuliyatning ijobiy va samarali ta’sirini namoyish etadi ($P < 0,05$).

XULOSALAR

Dissertatsiya ishi bo‘yicha dzyudochi qizlarning sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va o‘tkazishga oid adabiyot manbalarni o‘rganish, olib borilgan pedagogik kuzatuvlar, o‘tkazilgan tadqiqotlar, pedagogik testlash va pedagogik tajriba natijalarining tahlilidan quyidagi xulosalar shakllandi:

1. Dzyudo sport turida dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati va o‘quv-mashg‘ulot jarayonlariga bag‘ishlangan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish hamda umumlashtirish shuni ko‘rsatdiki, dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy

tayyorgarligini nazorat qilish va baholash bo'yicha ko'plab tadqiqotlar o'tkazilgan, biroq, hozirgi kunda spotchi qizlarni tayyorlash tizimida maxsus simulyatsiya trenajyorlarida bajariladigan mashqlar hamda yangi metodikalarni, dzyudochi qizlarning tayyorgarlik davrlariga yangicha yondashuv va haftalik mashg'ulotlari dasturiga kiritish shu bilan birga yangi texnologiyalarni qo'llash bo'yicha yetarli ishlar olib borilmagan. Shu bilan birga, dzyudo sportida mavjud bo'lgan zamonaviy sharoitda innovatsion usullarni joriy etish samarali o'quv mashg'ulot jarayonida zamonaviy ilmiy yondashuvlarga asoslangan dzyudochi qizlarning texnik va tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasini innovatsion uslublar asosida shakllantirishga kuchli ehtiyoj mavjud ekanligini aniqlashga imkon yaratdi.

2. Tadqiqot davomida dzyudochi qizlarning mashg'ulot jarayonida tezkor-kuch tayyorgarlik darajasi asimmetriyasini oshirish uchun maxsus sport uskunasidan foydalanish imkoniyatlari kengaytirildi. Tajriba guruhidagi dzyudochi qizlarning tezkor-kuch, ko'rsatkichlarining o'sishini tahlil qilish natijalariga ko'ra, nazorat guruhi ko'rsatkichlariga nisbatan tajriba guruhida 8 ta ko'rsatkichdan 7 tasida ishonchli o'sishi kuzatildi.

3. Pedagogik eskperiment yakunida o'tkazilgan tahlil natijalariga ko'ra dzyudochi qizlarning kuchli va zaif tomonlarini hamda jismoniy tayyorgarligini aniqlashga qaratilgan sport uskunasi mashqlarni takror bajarish hisobiga dzyudochi qizlarning tezkor-kuch tayyorgarligi asimmetriyasi imkoniyati tadqiqot yakunida samarali ekanligi isbotlandi. Jumladan, student t-mezoni ko'rsatkichlari va ahamiyatlilik darajasiga ko'ra o'ng qo'lning tirsak qismini uskuna yordamida bukish (tik turib) $40,58 \pm 4,15$ ($P < 0,05$); chap qo'lning tirsak qismini uskuna yordamida bukish (tik turib) $37,99 \pm 3,99$ ($P < 0,05$); o'ng qo'lning tirsak qismini uskuna yordamida bukish (o'tirib) $35,99 \pm 3,95$ ($P < 0,05$); chap qo'lning tirsak qismini uskuna yordamida bukish (o'tirib) $32,56 \pm 3,61$ ($P < 0,05$) tadqiqot yakunida tajriba guruhining ko'rsatkichlari yaxshilanib, ishlab chiqilgan texnologiyaning samaradorligini ko'rsatdi.

4. Dzyudochi qizlarning kurashning texnik hujum harakatlarini bajarish hamda tezkor-kuch tayyorgarligi samaradorligini oshirish maqsadida yo'naltirilgan o'quv mashg'ulot jarayonini tashkil etishda maxsus "ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajyori orqali dzyudo sport turining asosiy mashqlaridan foydalanib, dzyudochi qizlarning asimmetriyasi olib borilgan tadqiqotlar natijasiga ko'ra 12% ga yaxshilandi.

5. Dzyudochi qizlarning mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini takomillashtirish maqsadida Nage-waza va Ne-waza holatidagi murakkab vaziyatlarni inobatga olib, tatamida bir vaqtning o'zida jismoniy tayyorgarlik darajasi hamda texnik va tezkor-kuch sifatini maqsadli rivojlantirishga qaratilgan yakkalikda hamda juftlikda bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini qo'llash, dzyudochi qizlarning bellashuv potensialini oshirishda maxsus mashqlarni qo'llash hisobiga maxsus jismoniy tayyorgarligi 15% ga yaxshilangan.

6. Dzyudo sport turida texnik harakatlar samaradorligini oshirish metodikasi ishlab chiqilib, malakali dzyudochi qizlarning tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish va texnik harakatlari samaradorligini oshirishga doir yangi maxsus mashqlar majmualari yillik sikl davomida mashg'ulot jarayoniga tadbiiq etildi. Musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini tahlil etish asosida dzyudochi qizlarning texnik harakatlarini individuallashtirish ishlab chiqilgan va amaliyotga tadbiiq etilgan usulning samaradorligi tezkor-kuch tayyorgarligini texnik harakatlarda yanada

samarali namoyon bo'lishi aniqlandi. Natijada, Xalqaro musobaqalarda 1 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza; O'zbekiston chempionatlarida esa 1 ta oltin, 1 ta kumush, 2 ta bronza medallarini qo'lga kiritishgan va tadqiqot guruhi dzyudochi qizlari sovrindorlar qatoridan joy egallashgan.

7. Dzyudochi qizlarning mashg'ulotini tezkor tahlil qilish va "Maxsus jismoniy mashqlar kompleksi" dasturidan foydalanish natijasida dzyudochi qizlar raqiblarining kuchli va zaif tomonlar asimmetriyasi haqidagi ma'lumotlarni qo'llash imkoniyatiga ega bo'ldilar. Shu bilan birgalikda, tajriba guruhi dzyudochi qizlarining zaif tomonlarini bartaraf etish hamda doimiy ravishda ma'lumotlar bilan ta'minlash imkoni 18 % ga oshganligi aniqlandi.

8. Tayyorgarlik bosqichida malakali dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligi o'sish ko'rsatkichlari tadqiqot yakunida tajriba guruhi sinaluvchilarining jismoniy tayyorgarligi bo'yicha olingan 11 ko'rsatkichdan 8 tasida ishonchlilik darajasi yuqori ekanligi aniqlanib, statistik ishonchlilik darajasi $P < 0,05$ ga teng bo'ldi. Bu esa o'z navbatida ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligi ijobiyligidan dalolat berdi.

AMALIY TAVSIYALAR

Tadqiqotning ko'p qirraliligi, uni o'rganish jarayonida aniqlangan qonuniyatlarning ahamiyati sport mashg'ulotlari murakkab, doimiy o'zgarib turadigan, ilmiy va uslubiy yordamni talab etadigan pedagogik jarayon ekanligini hisobga olgan holda bir qator amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini berdi.

1. Malakali dzyudochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashda, biz tomonimizdan tavsiya etilgan maxsus mashqlar majmuasini o'quv-mashg'ulotlariga joriy qilinishi, dzyudochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini namoyon bo'lishi bo'yicha aniq ma'lumotlar olishga imkon beradi.

2. O'quv mashg'ulot jarayonlarini olib borish, usullarni birlashtirish, turli xil texnik tayyorgarlik usullari hamda mashqlarning bajarilishi va tomonlarning asimmetriya ko'rsatkichlaridan foydalanish tavsiya etiladi.

3. Dzyudochi qizlarning haftalik sikl mashg'ulotlari rejasida "ASIS WRESTLING" simulyatsiya trenajyoridan haftada 2 marotabadan kam bo'lmagan holda foydalanish, sport uskunasi va tatamida bajariladigan maxsus mashqlar majmuasini haftalik dasturlar asosida belgilangan me'yorlarda qo'llash, tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish hamda texnik tayyorgarligini takomillashtirishga ijobiy samara beradi va dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish imkonini beradi.

4. Turli vazn toifasidagi yuqori malakali dzyudochi qizlarning hujum harakatlarining texnik arsenalini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot jarayonining mazmunini belgilashda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim. Dzyudochi qizlarning texnik harakatlarini operativ nazorat qilishda dzyudochilarga o'zlarining texnik harakatlar to'g'risida ma'lumot berib, mashg'ulotlar, nazorat bellashuvlarida raqiblarining kuchli va zaif tomonlarini ajratib ko'rsatishda mezosikl majmuasidan foydalanish tavsiya etiladi.

5. Dzyudochi qizlarda maxsus simulyatsiya trenajyorlar va mashqlardan foydalanish asosida tezkor-kuch tayyorgarligini rivojlantirish texnologiyasini

mashg'ulotlar jarayoniga joriy etish va keng tarqalgan maxsus mashqlarning mazmunini o'z ichiga qamrab oladi. Qo'llangan uslublar bilan birgalikda maxsus trenajyorlar, sport uskunalari va mashqlar majmuasidan mashg'ulotlar jarayonida haftasiga 3 marotabadan kam bo'lmagan holda foydalanish yuqori samara beradi.

**НАУЧНЫЙ 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**

ИСМАТУЛЛАЕВА САНГИНА РАВШАН КИЗИ

**АНАЛИЗ АСИММЕТРИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК-ДЗЮДОИСТОК НА СПЕЦИАЛЬНОМ
ИМИТАЦИОННОМ ТРЕНАЖЕРЕ**

**13.00.04 – Теория и методика физической культуры, спортивных тренировок,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Чирчик-2025

Тема диссертации доктора философии по педагогическим наукам (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан за № B2023.4.PhD/Ped6740.

Докторская диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-странице Научного совета (www.uzdjtsu.uz) и Информационно-образовательном портале “ZiyoNet” (www.ziyo.net).

Научный руководитель: **Адилов Сарвар Кахрамонович**
Доктор педагогических наук (DSc), доцент

Официальные оппоненты: **Дадабаев Одилжон Жалолидинович**
Доктор педагогических наук (DSc), доцент

Алиев Искандар Бахромович
Кандидат педагогических наук, профессор

Ведущая организация: **Наманганский государственный университет**

Защита диссертации состоится «___» _____ 2025 г. в _____ часов на заседании Научного совета по присуждению ученых степеней под номером DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта (Адрес: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. малый зал заседаний “Дворца культуры” Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, 2 этаж, малый зал заседаний).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за _____). Адрес: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19, Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «___» _____ 2025 года
(протокол реестра рассылки за № _____ от «___» _____ 2025 года)

Р.М.Маткаримов
Председатель Научного совета по
присуждению ученых степеней,
д.п.н. (DSc), профессор

Ш.Ш.Газиев
Ученый секретарь Научного совета по
присуждению ученых степеней,
д.п.н. (DSc), доцент

А.Н.Шопулатов
Председатель Научного семинара
при Научном совете по присуждению
ученых степеней, д.п.н. (DSc), доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии(PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Дзюдо, как вид спорта, активно развивается в мире благодаря сильной конкуренции среди стран с развитым уровнем дзюдо. Особая популярность женского дзюдо возникла при участии женщин в Олимпийских играх. Наличие конкуренции среди девушек-дзюдоисток в мировом дзюдо приводит к необходимости анализа показателей соревновательной деятельности, поиска путей развития и повышения эффективности скоростно-силовой подготовки. В ведущих странах мира в качестве одного из основных факторов высокого спортивного результата среди дзюдоисток является наличие стратегии подготовки и системное управление тренировочным процессом. В настоящее время одной из важнейшей задачей для дальнейшего развития женского дзюдо является целевая подготовка девушек-дзюдоисток к соревнованиям путем анализа передовых методов и данных на основе анализа спортивных показателей.

В мировом дзюдо результаты передового опыта, полученные путем наблюдения и анализа соревнований, внедряются в учебно-тренировочный процесс. Основные направления тренировочного процесса составляют скоростно-силовую, техническую, психологическую и функциональную подготовки девушек-дзюдоисток. Осовременно, в дзюдо все больше запрос на эффективные методы, способствующие улучшению результатов. Использование в спортивных тренировках современных методов и передовых технологий дает возможность изучения проблемы асимметрии скоростно-силовой подготовки в дзюдо. Проводятся научные исследования по разработке, научно-теоретическому обоснованию и нормированию в борьбе дзюдо оптимальных вариантов системы тренировочных нагрузок циклов многолетней подготовки для квалифицированных девушек-дзюдоисток. Однако, при совершенствовании асимметрии технической и скоростно-силовой подготовки в дзюдо возникает необходимость разработки методики обучения атакующим техническим действиям, требующим высокоинтенсивной скоростно-силовой способности, основанной на системе специальных упражнений.

В республике проблемы спорта, воспитание высоко конкурентоспособных на международной арене, высококвалифицированных девушек-дзюдоисток и подготовка высокопрофессиональных кадров, имеющих научно-практический потенциал, становится приоритетным направлением государственной политики. Вследствие проведения в нашей стране целенаправленных реформ особое внимание уделяется развитию физической культуры и спорта. Определены такие задачи, как “Организация научно-комплексных лабораторий для спортсменов сборных команд по видам спорта, внедрение в процесс подготовки передовых инновационных технологий”¹. Возникает также необходимость проведения исследований, направленных на процесс подготовки к соревнованиям девушек-дзюдоисток и отбор методов, определяющих индивидуальные особенности

¹. Указ Президента Республики Узбекистан №УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» от 24 января 2024 года.

спортсменов. Важными направлениями исследований являются: утверждение учебно-тренировочных программ, анализ показателей соревновательной деятельности девушек-дзюдоисток, исследования уровня физической и технической подготовки путем использования специального спортивного оборудования. Кроме того, возникает необходимость использования специального спортивного оборудования при оптимизации учебно-тренировочных программ, оперативном анализе показателей соревновательной деятельности девушек-дзюдоисток, анализе асимметрии физической, технической и скоростно-силовой подготовки квалифицированных девушек-дзюдоисток. Вместе с этим, в данной проведенной исследовательской работе на основе анализа соревновательной деятельности обозначена необходимость проведения научно-исследовательских работ, связанных с педагогическими наблюдениями по анализу асимметрии технической и скоростно-силовой подготовки девушек-дзюдоисток путем использования специального тренажера.

Исследование данной диссертации в определенной степени служит реализации задач, реализуемых в Постановлениях Президента Республики Узбекистан №ПП-3196 «О широком привлечении спортсменов Узбекистана, достигших высоких результатов на престижных международных спортивных соревнованиях, к общественной и спортивной деятельности, а также поощрении спортсменов и их тренеров» от 10 августа 2017 года, №ПП-4877 «О мерах по совершенствованию системы подготовки кадров и повышению научного потенциала в сфере физической культуры и спорта» от 3 ноября 2020 года, №ПП-286 «О мерах по дальнейшему развитию вида спорта дзюдо» от 20 июня 2022 года и других нормативно-правовых документах данной сферы.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данное исследование проведено в соответствии с приоритетными направлениями развития науки и технологий республики, связанными с I. «Формирование системы инновационных идей и пути их реализации при социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информатизированного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. В процессе изучения и анализа научно-методической литературы по сегодняшнему развитию дзюдо и других видов спортивной борьбы в нашей стране можно видеть, что в научно-методических работах целого ряда авторов приведены проблемы развития технико-тактической и скоростно-силовой подготовки борцов, проблемы нового научно-теоретического подхода к их учебно-тренировочному процессу. Ученые нашей республики А.Н.Абдиевым, Н.Н.Азизовым, З.А.Бакиевым, Л.П.Югай, Ж.М.Иштаевым, Ф.А.Керимовым, О.Ж.Дадабаевым, К.Н.Муродовым, С.Э.Кодировым, С.К.Адиловым, И.Б.Алиевым, Дж.Ю.Ташназаровым, Ш.Ш.Газиевым в научно-методических работах в основном совершенствовали

современные критерии, направленные на контроль системы многолетней подготовки спортсменов.²

В результате изучения научно-методической литературы ведущих ученых стран Содружества независимых государств можно констатировать, что Г.С.Туманян, В.Ю.Верхошанский, А.И.Ткаченко, Ю.В.Муханов, Н.А.Федяев, В.И.Лях в своих научно-методических работах представили теоретические и практические рекомендации по развитию физических качеств спортсменов.³

Наряду с этим в результате изучения научно-методической литературы зарубежных ученых стало ясно, что ими были проведены научные исследования по анализу и развитию скоростно-силовой асимметрии спортсменов. Вместе с этим в работах целого ряда авторов подчеркивается необходимость использования тренировочных средств и нагрузок при физической и технико-тактической подготовке борцов. В частности, об этом говорится в научно-методических работах D.Sale, G.Wang, H.Liou, P.Liou, W.Pulkkinen, L.Monteiro, De.Cree, L.Jones, M.Baić, N.Trajković, D.Djordjevic, M.Stankovic, D.Pekas.⁴

² Абдиев А.Н. Яккакураш спорт турлариди ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари: Пед. фан. док. ... дис., - Тошкент, ЎзДЖТИ, 2004. – 196 б.; Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобака олди тайёргарлигини шакллантириш: Пед. фан. ном. ... дисс. - Тошкент, 2007. – 143 б.; Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов, на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности: Дис. ... канд. пед. наук: - Ташкент: УзГИФК, 2009. – 131 с.; Югай Л.П. Дзюдо. Программа для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Учебное пособие // Т; илмий техника ахбороти-пресс нашриёти, 2017. – 152 с.; Иштаев Ж.М. Тезкор-куч спорт турлариди спортчиларнинг портловчи куч харакат қобилиятларини такомиллаштириш: Пед. фан. док. ... дис. (DSc), - Тошкент: 2017. – 75 б.; Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar / Darslik. Toshkent, “ZAR QALAM”, 2018. – 348-b.; O.J.Dadaboyev. dzyudochilarning ko‘p yillik tayyorgarligi konsepsiyasini nazariy asoslash: Ped. fan. dok. ... diss (DSc), - Ch.: 2021. – 218 б.; К.Н.Муродов. Эркин курашда махсус тренажёрлар ва машқлардан фойдаланиш асосида курашчиларнинг куч чидамчилигини ривожлантириш технологияси: Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: ... дисс. - Чирчик: ЎзДЖТСУ, 2022. – Б. 95-110.; S.E.Qodirov. Malakali dzyudochilarning kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish. // Monografiya. Toshkent 2023. - B. 50-64.; S.Q.Adilov. Intellectual sensor tizimlaridan foydalangan holda sport kurashida koordinatsion va texnik-taktik harakatlari integratsiyasi: Ped. fan. dok. ... dis. (DSc), - Chirchiq: O‘zDJTSU, 2024. – B. 35-55.; Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари: пед. фан. ном. ... дис. автореф. - Тошкент: ЎзДЖТИ, 2012. – Б. 19-28.; Ташназаров Дж. Ю. Бошланғич гуруҳ юнон-рум курашчиларини техник усулларга ўргатишда моделлаштиришнинг самарадорлигини такомиллаштириш: педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори. ... дис. (PhD), - Чирчик. ЎзДЖТСУ, 2021. – 186 б.; Sh.Sh.Gaziyev. Yuqori malakali sambochilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-nazariy asoslari: ped. fan. dok. ... dis. (DSc), - Chirchiq. O‘zDJTSU, 2024. – 180 б.

³ Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, вне тренировочной и соревновательной деятельности. - М.: Сов. спорт. Ч. 3. 2001. – 77 с.; Верхошанский В.Ю. Основы специальной силовой подготовки в спорте: Учебник./: “Советский спорт” – Москва: 2013. – С. 156-161.; Ткаченко А.И., Муханов Ю.В. Особенности развития скоростно-силовых качеств в спортивной борьбе // Совершенствование физической, огневой и тактико специальной подготовки: сб. ст. Орел: ОЮИ, 2015. – 95 с.; Федяев Н.А. Формирование арсенала индивидуальных технических действий юных дзюдоистов: монография // – М.: МЭСХ, 2019. – 162 с.; Лях В.И. Скоростно-силовая подготовка квалифицированных волейболистов в подготовительном периоде на основе модульной технологии: Автореф. Дис. ... канд. пед. наук. ВАК РФ, 13.00.04, 2019. –137 с.

⁴ Sale D.G. Testing Strength and Power // The Physiological Testing of the High-Performance Athlete. Champaign, IL.: Human Kinetics Publishers. 1991. - №12. – pp. 36-39.; Wang, G., Liou, H., & Liou, P. Biomechanical analysis of hold-throw technique in elite wrestler. In Y.Hong, D.Johns, R.Sanders (Eds.), Proceedings of 18th International Symposium on Biomechanics in Sports Hong Kong, China: International Society of Biomechanics and Sports. (2000). – pp. 312-313.; Pulkkinen W. J. The sport science of elite judo athletes, Pulkinetics Inc., (2001). – 93 pp.; Monteiro L.F. Structure et Cont Energetiques des Combats de Judo //Poster presentations judo Conference, - Munich, Germany. 2001. – pp. 24-25.; De Cree C, Jones LC: Kodokan Judo’s Elusive Tenth Kata: The Go-no-kata – “Forms of Proper Use of Force” – Part 1. Arch Budo, 2009. 5: – pp. 55–73.; Baić M, Trajković N, Djordjevic D, Stankovic M, Pekas D. Strength profile in wrestlers-a systematic review. Archives of Budo 18. – Chicago, 2022. – pp. 151-164.

Взяв во внимание большой объем собранного в этой сфере научно-методического обеспечения в спорте, выявлено, что решение задач по развитию скоростно-силовой способности и повышению эффективности технической подготовки девушек-дзюдоисток приводит к высокой результативности. Выявлено, что на сегодняшний день отсутствуют проведенные исследования по повышению эффективности развития скоростно-силовой способности и повышению эффективности технической подготовки девушек-дзюдоисток на основе изучения специфики соревновательной деятельности спортсменов. Данный подход помогает разумному управлению соревновательным и учебно-тренировочным процессам, вследствие оценивания показателей, связывающих величину взаимного влияния физической и технико-тактической подготовки, что дает большой эффект при улучшении мастерства спортсменов и их спортивных результатов.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего учебного или научно-исследовательского заведений, где выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено согласно стратегии и перспективного плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта в рамках темы п. 34.2: “Применение новых педагогических технологий на тренировках по борьбе в спортивных образовательных учреждениях”.

Целью исследования является из оценки асимметрии технических и скоростно-силовых показателей девушек-дзюдоисток в тренировочном процессе с помощью специального имитационного тренажера и повышения потенциала соревновательной результативности.

Задачи исследования:

повышение соревновательной результативности путем использования в тренировочном процессе девушек-дзюдоисток спортивного оборудования, предназначенного для определения скоростно-силовой подготовки и повышения её эффективности;

анализ асимметрии технической и скоростно-силовой подготовки спортсменов путем использования специального имитационного тренажера в тренировочном процессе дзюдоисток;

разработать механизмов развития уровня технической, скоростно-силовой и специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе девушек-дзюдоисток с помощью специальных упражнений;

оптимизировать процесса годовых тренировок девушек-дзюдоисток, исходя из календарного плана соревнований.

Объектом исследования является соревновательный и тренировочный процесс, направленный на совершенствование технических действий квалифицированных девушек-дзюдоисток и контроль асимметрии их скоростно-силовой подготовки с помощью специального имитационного тренажера.

Предметом исследования является эффективность соревновательной деятельности квалифицированных девушек-дзюдоисток на основе оценки

асимметрии их скоростно-силовых способностей в учебно-тренировочном процессе и их технической подготовки в соревновательных поединках.

Методы исследования. В исследовании использованы научно-теоретический анализ литературы, анкетирование, педагогические наблюдения, экспертная оценка, пульсометрия, педагогические тесты, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования состоит из следующего:

повышен уровень скоростно-силовой, физической подготовки за счет изменения тренировочных (годовых, месячных и еженедельных) программ путем применения комплекса специальных упражнений, выполняемых на спортивном тренажере, разработанном для определения и развития скоростно-силовой подготовки квалифицированных девушек-дзюдоисток;

повышена результативность технических действий за счет использования в периоде предсоревновательной подготовки комплекса приближенных к соревновательному процессу упражнений, выполняемых на специальном имитационном тренажере, изначально созданном с целью повышения эффективности технических и скоростно-силовых действий квалифицированных девушек-дзюдоисток;

усовершенствованы критерии повышения эффективности технических и скоростно-силовых возможностей за счет последовательного применения комплекса специальных упражнений, направленных на повышение эффективности соотношения технических действий и скоростно-силовой подготовки в ходе тренировки с учетом сложных ситуаций в положении Нагевадза и Не-ваза в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности девушек-дзюдоисток;

усовершенствована методика эффективного составления тренировок с помощью комплексного контроля нагрузок годовых и недельных тренировок и средств восстановления девушек-спортсменок с целью повышения результативности соревновательной деятельности девушек-дзюдоисток.

Практическими результатами исследования являются:

разработан инструментальный метод асимметричного анализа на основе развития технической и скоростно-силовой подготовки девушек-дзюдоисток с помощью специального имитационного тренажера “ASIS WRESTLING”;

путем педагогического эксперимента доказана эффективность методики повышения уровня физической подготовки и силовой подготовки девушек-дзюдоисток, разработаны научные и практические рекомендации;

разработан комплекс по использованию специальных тренажеров и упражнений при организации учебно-тренировочного процесса, направленного на выполнение основных технических приемов спортивного вида дзюдо и совершенствование скоростно-силовой подготовки, определена эффективность его применения на практике;

усовершенствована методика составления и оценки оптимального соотношения тренировок годичной подготовки для подготовительного, соревновательного и переходного периодов девушек-дзюдоисток.

Достоверность результатов исследования. Объективность и достоверность результатов исследования подтверждается проведенным педагогическим экспериментом и разработкой инновационных методов, теоретическим обоснованием научных теорий, существующих в спортивной практике правил, научной организацией исследования, определяется соответствием примененного комплекса исследовательских методов задачам исследования, высокой степенью достоверности большого объема ссылочных материалов, их правильной обработкой, анализом и трактовкой, качественным обеспечением результатов исследования, применением методов математико-статистического анализа экспериментально-испытательных работ и полученных результатов.

Научное и практическое значение результатов исследования. Научное значение исследования заключается в том, что путем разработки технической и скоростно-силовой подготовки на основе комплексного контроля подготовки квалифицированных девушек-дзюдоисток, достоверность результатов была испытана в педагогическом эксперименте путем использования новых средств и программ целевого совершенствования подготовки девушек-дзюдоисток, а также при определении эффективности их применения, также была продемонстрирована важность применения системы оперативного контроля управления учебно-тренировочным процессом для повышения уровня принятия эффективных управленческих решений между тренером и спортсменом при планировании этапов спортивных тренировок.

Практическое значение результатов исследования заключается в том, что при анализе асимметрии технической и скоростно-силовой подготовки квалифицированных девушек-дзюдоисток, с учетом изобретения специального имитационного тренажера “ASIS WRESTLING” и спортивного оборудования “ЗК”, а также с учетом изменения правил соревнований на различных этапах подготовки к соревновательной деятельности на основе плановых тренировок в спортивном виде дзюдо и полученных из практики данных, была разработана методика повышения эффективности технической и скоростно-силовой подготовки, также создана возможность повышения результативности их соревновательной деятельности через улучшение их физических качеств, использование специалистами разработанных по спортивному виду дзюдо тенденций в тренировочном процессе девушек-дзюдоисток национальной сборной команды Узбекистана и специализирующихся на других видах борьбы спортивных образовательных учреждений, предоставляет ряд новшеств.

Внедрение результатов исследования. На основе результатов эксперимента и исследования, было внедрено методiku оценки асимметрии технической и скоростно-силовой подготовки в тренировочный процесс девушек-дзюдоисток:

результаты уровня скоростно-силовой, физической подготовки квалифицированных девушек-дзюдоисток за счет изменения тренировочных (годовых, месячных и еженедельных) программ с применением комплекса специальных упражнений, выполняемых на спортивном тренажере,

разработанном для определения и развития их скоростно-силовой подготовки, были внедрены в тренировочный процесс студенток Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (справка №03-16/9728 согласно приказа Министерства спорта Узбекистана от 2-октября 2024-года). В результате на международных соревнованиях были завоеваны 1 золотая, 1 серебряная, 1 бронзовая медали; а на чемпионатах Узбекистана 1 золотая, 1 серебряная, 2 бронзовые;

предложения и рекомендации по расширению возможностей технических действий за счет использования специального имитационного тренажера “ASIS WRESTLING” в тренировках предсоревновательной подготовки спортсменов при организации учебно-тренировочного процесса, направленного на процесс схваток и выполнение основных технических приемов борьбы с целью повышения эффективности технических атакующих действий и скоростно-силовой подготовки девушек-спортсменок в дзюдо, были внедрены в тренировочный процесс девушек-спортсменок Специализированной спортивной школы по спортивным видам единоборств Ташкентской области (справка №03-16/9728 согласно приказа Министерства спорта Узбекистана от 2 октября 2024 года). В результате, за счет применения упражнений, выполняемых на специальном имитационном тренажере, их специальная физическая подготовка была улучшена на 12%;

разработан комплекс специальных упражнений, направленных на повышение эффективности соотношения технических действий и скоростно-силовой подготовки в ходе тренировки с учетом сложных ситуаций в положении Наге-вадза и Не-ваза в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности девушек-дзюдоисток, предложения и рекомендации по разработанным средствам и методам были внедрены в учебно-тренировочный процесс девушек-дзюдоисток Федерация дзюдо Узбекистана (справка №03-16/9728 согласно приказа Министерства спорта Узбекистана от 2-октября 2024- года). В результате, за счет использования специальных упражнений, выполняемых индивидуально и в паре, физическая подготовка спортсменов улучшилась на 15%;

предложения и рекомендации по результатам методики эффективного составления тренировок с помощью комплексного контроля нагрузок годичных и недельных тренировок, а также средств восстановления спортсменок в целях повышения результативности соревновательной деятельности девушек-дзюдоисток, были внесены в содержание учебного пособия “Теория и методика дзюдо” (справка №03-16/9728 согласно приказа Министерства спорта Узбекистана от 2-октября 2024- года). В результате, с помощью недельных программ, направленных на улучшение технических действий и подготовки скоростно-силовых способностей согласно календарного плана соревнований девушек-дзюдоисток, была достигнута эффективная оптимизация конкурентного потенциала на 18%, а также была достигнута цель педагогического эксперимента по анализу асимметрии сложных технических приемов девушек-спортсменок.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были обсуждены на 3 международных, 4 республиканских научных-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследований. По теме диссертации опубликовано всего 10 научно-методических работ, один из них изобретение, в том числе, 3 статьи (1 в зарубежном и 2 в республиканских научных журналах) опубликованы в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций.

Структура и объем диссертации. Диссертация изложена на 137 страницах компьютерного текста, состоит из введения, четырех глав, 9 рисунков, 25 таблиц, выводов и практических рекомендаций, списка использованной литературы, приложений, и 4 актов внедрения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации приведены подробные данные об актуальности и востребованности темы, соответствии исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики, обозрение международных научных исследований по теме диссертации, данные о степени изученности проблемы, о связи исследования диссертации с планом научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где выполнена диссертация, о цели, задачах, объекте, предмете, методах, научной новизне, практических результатах исследования, о достоверности результатов исследования, научном и практическом значении результатов исследования, внедрении и апробации результатов исследования, о структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **“Анализ и методологические основы научно-методической литературы по проблемам развития технических действий и скоростно-силовой подготовки девушек-дзюдоисток”** представлены зарубежной и отечественной научно-методической литературы, по основам развития физических способностей, основам совершенствования физической подготовки и развития технико-тактической подготовки, были освещены вопросы развития скоростно-силовой подготовки девушек-дзюдоисток: общая и специальная физическая подготовка девушек-дзюдоисток считаются необходимым фундаментом для достижения высоких результатов. Также, научно-теоретические основы контроля специальной физической подготовки девушек-дзюдоисток очень важны для любого борца. Основные свойства проявления скоростно-силовой способности среди девушек-дзюдоисток связаны с резкой сменой атакующих и защитных действий. Усиливающаяся среди девушек-дзюдоисток конкуренция требует совершенствования системы тренировок, вместе с этим, поиска резервов для повышения уровня скоростно-силовой подготовки дзюдоисток. Посредством постоянного поиска потенциальных возможностей девушек-дзюдоисток и

обобщения отечественного и мирового опыта в сфере скоростно-силовой подготовки, совершенствования технической и скоростно-силовой подготовки на различных этапах тренировок, были проведены научные исследования по содержанию и методам основных научно обоснованных задач подготовки по проведению высших и эффективных асимметричных технических атакующих действий при осязатом скоростно-силовом противодействии противника. (В.П.Платонов, М.М.Ларкин, С.В.Ерегина, И.Д.Акопян, В.М.Лебедев, К.Д.Чермит).

В результате анализа литературы и существующих источников, раскрыто, что в современной спортивной практике, особенно сейчас применяемые на основе специального оборудования технологии состоят из стандартных методов, и наряду с ограничением полной возможности проведения анализа асимметрии технической и скоростно-силовой подготовки девушек-дзюдоисток не только путем использования педагогического наблюдения, недостаточно научных исследований в данном направлении и оно не изучено в качестве предмета исследования. Поэтому, возникает необходимость разработки инновационных технологий для развития скоростно-силовых качеств девушек-дзюдоисток и использования их в практике специалистами.

Во второй главе диссертации озаглавленной, **“Методы исследования и его организация”** говорится о том, что для решения поставленных перед исследованием задач были использованы такие методы, как анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, пульсометрия, педагогические эксперименты по проведению исследования, говорится об организации исследования, об использовании математико-статистических методов для повторной обработки полученных материалов и о разработке нами специального **“ASIS WRESTLING”** и спортивного оборудования, инструментального метода и комплекса специальных упражнений.

Научно-исследовательские работы проводились в течение 2022-2024 годов.

На первом этапе эксперимента (2022-2023 г.г) на основе анализа специальной научно-методической литературы были изучены теоретические и практические особенности развития технической и скоростно-силовой подготовки девушек-спортсменок, а также обозначено направление исследования. Была сформирована тема исследования. В соответствии с реализуемыми экспериментами были отобраны методы, сформирована рабочая гипотеза. Обозначены цель и задачи исследования, собраны предварительные материалы. Определена методика оперативного анализа и контроля тренировочной и соревновательной деятельности девушек-дзюдоисток. Разработано предназначенное для развития технической и скоростно-силовой подготовки девушек-дзюдоисток спортивное оборудование **“ASIS WRESTLING”** и выполняемый с этой целью на татами комплекс специальных упражнений девушек-дзюдоисток, а также программа целевого совершенствования этапа подготовки путем внедрения их в практику.

На втором этапе эксперимента (2023-2024 г.г) путем применения в экспериментальных испытаниях разработанной нами технологии по повышению эффективности технических действий и развитию скоростно-силовых способностей девушек-дзюдоисток были определены достоверные показатели соревновательной деятельности девушек-дзюдоисток и их технико-тактический уровень, уровень их технической и физической подготовки. Подробно освещены проведенные с девушками-дзюдоистками педагогические эксперименты по определению эффективности специально разработанного спортивного оборудования “ASIS WRESTLING” и спортивного оборудования, комплекса специальных упражнений.

На третьем этапе эксперимента (2024-г) путем педагогических экспериментов было определено влияние специально разработанных имитационного тренажера “ASIS WRESTLING” и спортивного оборудования, комплекса выполняемых на татами упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств девушек-дзюдоисток и эффективное совершенствование их технических действий. Были оптимизированы тренировочные нагрузки этапа подготовки, направленные на повышение скоростно-силовых способностей и эффективности технических действий. Эффективность разработанной с этой целью технологии нашла свое отражение в экспериментальных испытаниях. На базе УзГУФКС, женской сборной команды Федерации дзюдо Узбекистана и Специализированной спортивной школы по спортивным видам единоборств Ташкентской области, была определена асимметрия уровня технической и скоростно-силовой подготовки девушек-дзюдоисток и с помощью контрольных тестов обоснована эффективность разработанной нами методики.

В третьей главе диссертации озаглавленной, **“Методика составления тренировочного процесса, направленного на анализ асимметрии технической и скоростно-силовой подготовки девушек, занимающихся спортивным видом дзюдо”** освещена разработка комплекса специальных упражнений, “ASIS WRESTLING” и спортивного оборудования, направленных на развитие технической и скоростно-силовой подготовки девушки-дзюдоисток. Данное спортивное оборудование считается основным тренировочным средством, направленным на повышение эффективности развития специальной физической подготовки и скоростно-силовой подготовки девушек-дзюдоисток. Освещены аналитические материалы по исследованию и анкетированию, проведенному среди опытных тренеров и спортсменов с целью выявления факторов, направленных на асимметрию технической и скоростно-силовой подготовки квалифицированных девушек-дзюдоисток, определению эффективности оптимизированных программ общей и специальной физической подготовки квалифицированных девушек-дзюдоисток на этапе подготовки к Республиканским и Международным турнирам и эффективности контрольных тестов, использованных во время педагогических экспериментальных испытаний.

С целью дальнейшего совершенствования стоящих перед исследованием цели и задач и эффективной организации исследования, наряду с анализом

литературы, источников, было проведено анкетирование среди 35 опытных тренеров, на протяжении долгих лет занимающихся тренерством в виде спорта дзюдо, на вопросы были получены необходимые ответы и результаты анкетирования представлены в рис. 1.

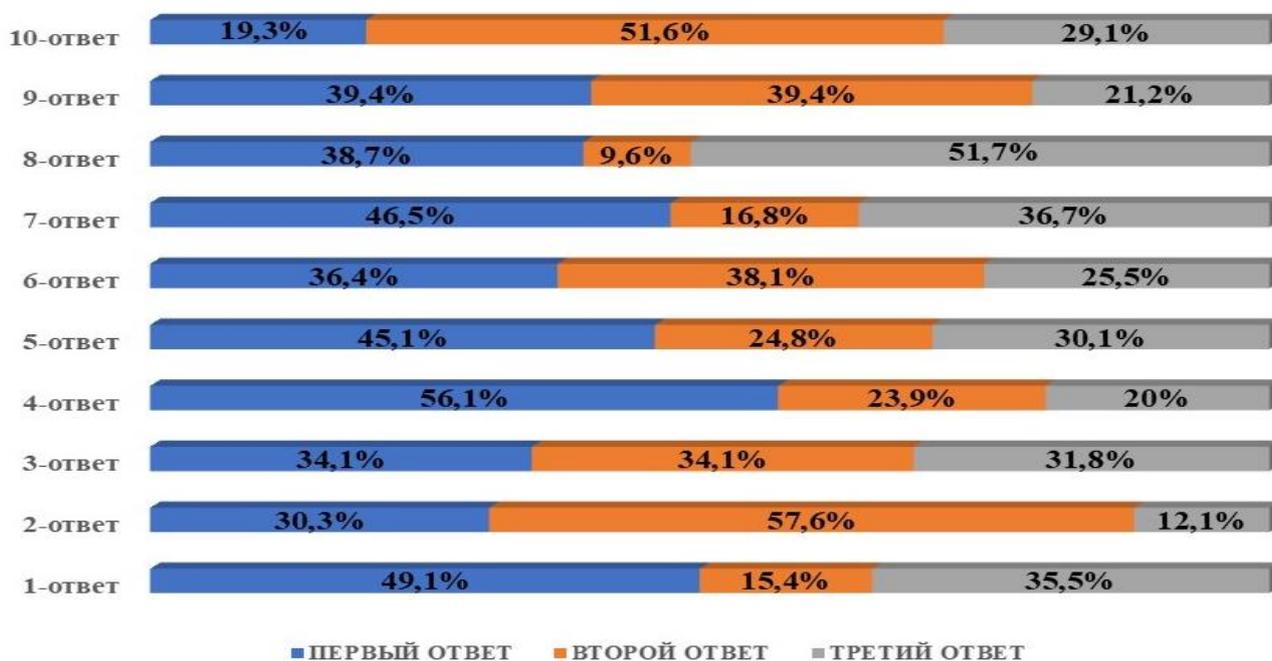


Рисунок 1. Результаты анкетирования.

В частности, приведем некоторые вопросы, использованные в анкетировании. На приведенный в анкетировании 1-вопрос по вашему мнению, нужно ли для развития скоростно-силовой способности и повышения технической подготовки вводить в тренировочный процесс вида спорта дзюдо специальные имитационные тренажеры? 49,1 процентов тренеров ответили “нужно”, 15,4 процентов - “в сущности не нужно”, 35,5 процентов – “для некоторых это необходимо, для других не обязательно”. В остальных результатах анкетирования опрошиваемые также привели свои мнения и рассуждения.

Результаты анализа имеющихся источников показали, что в ходе подготовки девушек-дзюдоисток, занимающихся видом спорта дзюдо, организацию тренировок, направленных на повышение эффективности скоростно-силовых способностей, путем использования специальных имитационных тренажеров, необходимо проводить в соответствии с требованиями сегодняшнего дня.

Определение сильных и слабых сторон девушек-дзюдоисток, помогло возможности развития и совершенствования мышц рук, ног, поясницы с помощью упражнений специальной физической подготовки, выполняемых на спортивном оборудовании (см. на рисунок 2). Комплекс учебно-тренировочных упражнений, выполняемых на спортивном оборудовании, максимально направлен на процесс подготовки девушек-дзюдоисток, где использован комплекс специальных упражнений.



Рисунок 2. Комплекс упражнений, выполняемых на спортивном оборудовании.

Целью разработки внедренной нами специального имитационного тренажера “ASIS WRESTLING” было улучшение физической и специальной физической подготовки дзюдоисток, он создает возможность для развития скоростно-силовых способностей девушек-дзюдоисток нашей страны. При формировании сложных технических приемов в рамках предсоревновательной подготовки девушек-дзюдоисток, последовательное выполнение технических действий предоставило возможность для повышения эффективности атак у спортсменок (см. на рисунок 3).



Рисунок 3. Процесс выполнения специальных технических приемов на имитационном тренажере “ASIS WRESTLING”.

Выполняя сложные движения с помощью данного имитационного тренажера, можно совершенствовать устойчивость тела и способность удерживать правильное положение. Это оборудование используется с

ограниченными тяжестями. То есть на оборудование устанавливаются гири с учетом 50 % собственного веса спортсмена.

Таблица 1

Механизм использования специальных упражнений, выполняемых во время тренировок на специальном имитационном тренажере “ASIS WRESTLING”

№	Название упражнения	Дни выполнения	Время выполнения	Выполнение
1	Маэ-кудзуши, Коши гурума О-сото-гари, Сэои нагэ	Понедельник	Утренняя тренировка	Развитие скоростно-силовой подготовки
2	Иппон сэои нагэ Тай отоши Содэ-цурикоми-гоши	Вторник	Утренняя тренировка	Путем круговой тренировки
3	О-гурума Уки отоши Цурикоми гоши Харай гоши	Среда	Вечерняя тренировка	Повышение эффективности атакующих технических действий
4	Применение приемов во время поединка	Пятница	В процессе утренних и вечерних тренировок	Повышение конкурентного потенциала

Примечание: развитие скоростно-силовых способностей и сложных технических приемов дзюдо на тренажере-симуляторе.

Эффективное использование спортивного измерительного оборудования для определения асимметрии уровня технической и скоростно-силовой подготовки девушек-дзюдоисток и выполнения основных приемов борьбы расширили возможности по повышению результативности технических атакующих действий и контролю уровня физической подготовки девушек-дзюдоисток.

Использование данного специального имитационного тренажера во время недельных тренировок было рекомендовано нами в следующем порядке. В понедельник, вторник, среду скоростно-силовая подготовка была внедрена с помощью методов круговой тренировки, интервальной тренировки, используя отобранные специальные технические приемы. А по пятницам, с целью повышения эффективности технических атакующих и скоростно-силовых действий девушек-дзюдоисток было внедрено в процесс поединков, и проанализирована асимметрия атакующих действий девушек-дзюдоисток.

На основе взглядов имеющих многолетний опыт специалистов, анкетирования, педагогических наблюдений, анализа источников по использованию в течение тренировок комплекса специальных упражнений, выполняемых в борцовских комплексах, были разработаны программы

подготовки девушек-дзюдоисток, занимающихся дзюдо на этапе совершенствования дзюдо и с помощью этих программ были проведены исследовательские работы. Данные приведенные специальные упражнения дают возможность повышения технической и скоростно-силовой эффективности в соревновательной деятельности и на тренировках девушек-дзюдоисток. Приведено в 4-рисунке.

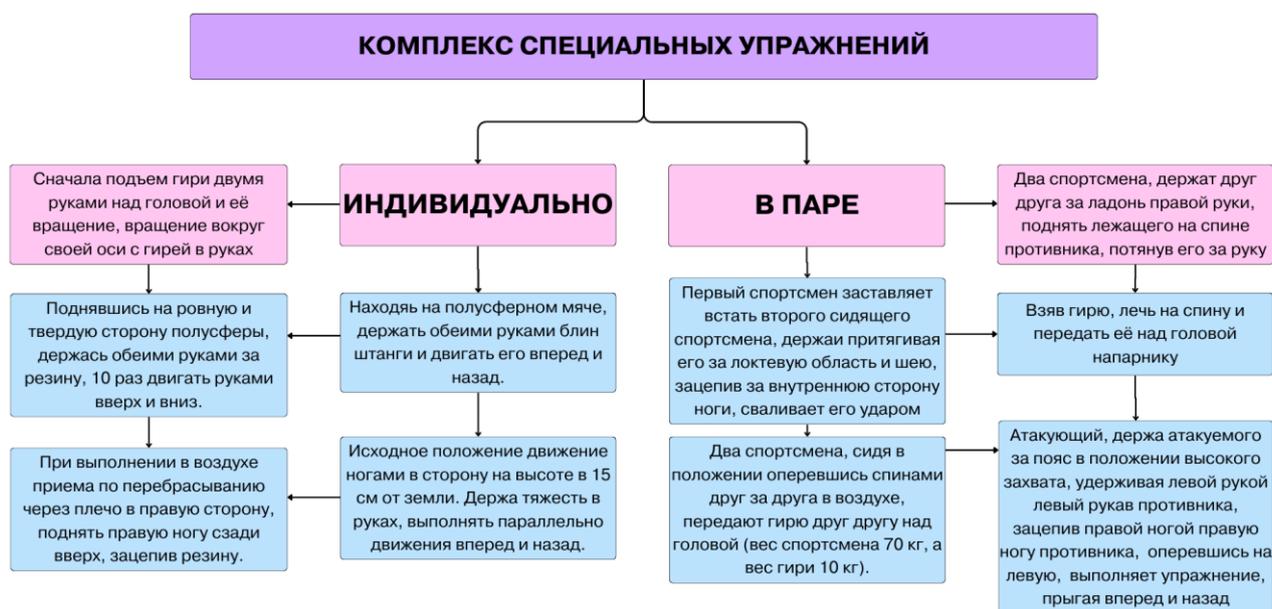


Рисунок 4. Комплекс специальных упражнений, направленный на совершенствование технической и скоростно-силовой подготовки девушек-дзюдоисток.

С учетом подчеркнутых выше данных, с учетом сложных ситуаций в положении Наге-вадза и Не-ваза в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности девушек-дзюдоисток, для подготовительного периода в соответствии с учебно-тренировочной программой был разработан комплекс специальных упражнений, выполняемых на татами индивидуально и в паре и направленных на повышение эффективности соотношений технической и скоростно-силовой подготовки в ходе тренировок. Для вида спорта дзюдо были разработаны и внедрены в практику комплекс специальных упражнений, выполняемых на татами. Эти приведенные специальные упражнения помогают повышению эффективности технико-тактических действий на татами без специальных средств через повышение эффективности скоростно-силовой подготовки.

Выполнение на татами вышеприведенных специальных упражнений приводит к улучшению навыков скоростно-силовой способности девушек-дзюдоисток, проявляют ситуацию повышения эффективности технических и тактических действий в поединке.

Таблица 2

Программа оптимального распределения ОФП, СФП, ТТП на тренировках макроцикла экспериментальной группы в соответствии с календарным планом соревнований

Период	Подготовительный					Соревновательный					Переходный		Подготовительный				Соревновательный			Переходный			Подготовительный			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
число	1-3	5-10	12-17	19-24	26-1	3-8	10-15	17-22	24-29	31-5	7-12	14-19	21-26	28-3	5-10	12-17	19-24	26-31	2-7	9-14	16-21	23-28	30-4	6-11	13-18	20-25
дата																										
месяц	сентябрь					октябрь					ноябрь				декабрь				январь				февраль			
ОФП	55	45	45	45	40	40	30	20	15	10	5	0	0	30	30	35	35	40	45	55	50	50	45	45	40	40
СФП	35	40	40	40	45	40	40	40	35	30	25	20	20	35	35	35	35	35	35	35	40	40	45	40	45	40
ТТП	10	15	15	15	15	20	30	40	50	60	70	80	80	35	35	30	30	25	20	10	10	10	10	15	15	20
ОН	С	А	С	А	С	А	К-1	А	С	А	К-1	А	А	С	К-2	К-2	К-2	С	С	С	А	А	С	А	С	А
Период	Подготовительный				Соревновательный				Переходный				Подготовительный				Соревновательный				Переходный					
число	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
дата	27-4	6-11	13-18	20-25	27-1	3-8	10-15	17-22	24-29	1-6	8-13	15-20	22-27	29-3	5-10	12-17	19-24	26-1	3-8	10-15	17-22	24-29	31-5	7-12	14-19	26-31
месяц	март				апрель				май				июнь				июль				август					
ОФП	40	40	30	20	15	10	5	0	35	35	40	45	45	55	50	45	45	40	40	30	20	15	10	5	0	0
СФП	45	40	40	40	35	30	25	20	35	35	35	35	35	35	40	45	40	45	40	40	40	35	30	25	20	20
ТТП	15	20	30	40	50	60	70	80	30	30	25	20	20	10	10	10	15	15	20	30	40	50	60	70	80	80
ОН	С	А	К-1	А	С	А	К-1	А	С	К-2	К-2	С	С	С	А	С	А	С	А	К-1	А	С	А	К-1	А	А

Примечание: ОН-объём нагрузки; ОФП-общая физическая подготовка; СФП-специальная физическая подготовка; ТТП-техничко-тактическая подготовка. Условные обозначения: К-1 большая нагрузка; С- средняя нагрузка; А-значимая нагрузка; К-2 малая нагрузка.

В таблице 2 приведена структура учебно-тренировочного процесса во время изучения специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки, общей физической подготовки девушек-дзюдоисток.

Составление учебно-тренировочной программы для экспериментальной группы и оптимальное распределение основываются на научно подсчитанных исследовательских данных данной работы. Исходя из данных К-1, это большая нагрузка в микроциклах; С-средняя нагрузка; А – значительная нагрузка; К-2 малые нагрузки, и проведение тренировок в различных направлениях реализовывалось при разумной смене. В виде спорта дзюдо среди специалистов показатели их попыток оценить подготовку девушек-дзюдоисток в различных ситуациях, непостижимо растут изо дня в день. Вместе с этим направлено отдельное внимание на взгляды на работоспособность, обеспечивающую действия соревновательной деятельности.

Это дает возможность для планирования и повышения эффективности технической и скоростно-силовой подготовки квалифицированных девушек-дзюдоисток. В нижеприведенной таблице приведено оптимизированное соотношение общей физической, специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки в годичном цикле подготовки экспериментальной группы. Приведенное в таблице оптимизированное соотношение годичных тренировок экспериментальной группы объясняется следующим образом: В 3-таблице приведено распределение ОФП, СФП и ТТП экспериментальной группы.

Таблица 3

Оптимизированное соотношение общей физической подготовки(ОФП), специальной физической подготовки(СФП), технико-тактической подготовки(ТТП), рекомендуемое при подготовке экспериментальной группы в годичном цикле

Виды подготовки	Месяцы											
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ОФП	14	26	6	33	15	15	27	8	25	12	27	6
СФП	38	33	26	35	37	42	41	27	35	40	32	26
ТТП	48	41	68	32	48	43	32	65	40	48	41	68

Примечание: распределение месячных тренировочных занятий (%); ТТП – технико-тактическая подготовка; СФП – специальная физическая подготовка; ОФП – общая физическая подготовка.

В рамках исследования и тренировок отдельное внимание было направлено на учет специфического стиля борьбы дзюдо, были использованы также и данные о физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке девушек-дзюдоисток. На основе свода данных по специальным упражнениям, собранного с помощью специализированных имитационных тренажеров, тренерам были предоставлены данные о физических возможностях и техническом мастерстве девушек-дзюдоисток.

Таблица 4

Недельная программа, направленная на развитие технической и скоростно-силовой подготовки девушек-дзюдоисток и анализ её асимметрии

№	Дни недели	1-тренировка (утренняя)	Вид выполнения	часы	Интенсивность нагрузки
1	Понедельник	Развитие скоростно-силовой и технической подготовки путем использования СФП и «Комплекса специальных упражнений» через технические приёмы Харай гоши, Коши гурума, Сэои нагэ	Групповой и парный. Интервальный метод тренировки	2	Средняя
2	Вторник	При использовании ОФП и комплекса специальных упражнений, выполняемых на спортивном оборудовании «ASIS WRESTLING» развитие скоростно-силовых способностей и совершенствование технической подготовки через приемы О-сото-гарй, Тай отоши	Индивидуальный и парный. Круговая тренировка	3	Высокая
3	Среда	Спортивные игры	Групповой и парный. метод игровой тренировки	2	Низкая
4	Четверг	Совершенствование скоростно-силовой и технической подготовки путем использования ОФП и комплекса специальных упражнений, выполняемых на спортивном оборудовании.	Групповой и индивидуальный Круговая тренировка	3	Высокая
5	Пятница	Развитие скоростно-силовых способностей и совершенствование технической подготовки через СФП и комплекс специальных упражнений, выполняемых на спортивном оборудовании «ASIS WRESTLING», с помощью Иппон сэои нагэ и Содэ-цурикоми-гоши	Групповой и парный. Интервальный метод тренировки	2	Высокая
6	Суббота	Кросс	Групповой	2	Низкая
7	Воскресенье	Активный отдых	Индивидуальный	14 часов	В общей сложности и
№	Дни недели	2-тренировка (вечерняя)	Вид выполнения	часы	Интенсивность нагрузки
1	Понедельник	Совершенствование скоростно-силовой и технической подготовки путем использования ОФП и комплекса специальных упражнений, выполняемых на спортивном оборудовании.	Групповой и индивидуальный Круговая тренировка	3	Высокая
2	Вторник	Определение скоростно-силовой и технической подготовки путем использования СФП и «Комплекса специальных упражнений»	Групповой и парный. Интервальный метод тренировки	2	Средняя
3	Среда	Развитие скоростно-силовых способностей и совершенствование технической подготовки при использовании ОФП и комплекса специальных упражнений, выполняемых на спортивном оборудовании «ASIS WRESTLING» через приемы Учи мата, Цурикоми гоши, Маэ-кудзуши.	Индивидуальный и парный. Круговая тренировка	2	Высокая
4	Четверг	Развитие скоростно-силовой и технической подготовки путем использования СФП и «Комплекса специальных упражнений»	Групповой и парный. Интервальный метод тренировки	2	Средняя
5	Пятница	Поединок	С противником Метод соревновательной тренировки	3	Высокая
6	Суббота	Восстановительные мероприятия (сауна, массаж, горячая ванна)	Индивидуальный	2	Низкая
В общей сложности				28 часов	
7	Воскресенье	Активный отдых			

Примечание: недельная программа тренировок, предназначенная для развития технических и скоростно-силовых способностей девушек-дзюдоисток.

Еще один важный фактор, обеспечивающий рост спортивных результатов, состоит из совершенствования форм организации тренировочного процесса и контроля за эффективностью интеграции. В эксперименте принимали участие 24 квалифицированных девушек-дзюдоисток и исследовательские работы были распределены по экспериментальной и контрольной группам.

Девушки-дзюдоистки каждой группы являлись квалифицированными спортсменками, имеющими большой опыт в дзюдо.

В 4-таблице приведена недельная программа, направленная на анализ асимметрии технической и скоростно-силовой подготовки девушек-дзюдоисток.

Согласно данной программе, тренировки девушек-дзюдоисток составили 28 часов в неделю и 1456 часов в году, затраченное на выполнение разработанной нами программы время не вышло за эту временную норму, тренировки в циклах проводились индивидуально и в паре каждый день (кроме воскресенья).

Комплекс специальных упражнений, выполняемых на татами, состоит из 12, их выполнение было запланировано на понедельник, вторник и четверг. Каждой дзюдоистке выделялось по 2 минуты на выполнение упражнения, на выполнение 12 упражнений обе дзюдоистки тратили по 24 минуты, в общей сложности 48 минут. В недельную программу также были включены специальные упражнения, выполняемые на спортивном оборудовании “ЗК” и имитационном тренажере “ASIS WRESTLING”. На основе физической, специальной подготовки девушек-дзюдоисток в определенный день недели велось развитие их технических и скоростно-силовых способностей. В понедельник утром в течение 2 часов индивидуально и в паре проводились упражнения по “Использованию СФП и Комплекса специальных упражнений», поэтому рекомендуемый комплекс включает в себя упражнения, выполняемые в паре.

Во второй половине дня тренировки проводились на борцовском ковре. Упражнения на борцовском ковре также делятся на два: специальные упражнения и упражнения в партере. В связи с этим, опираясь на комплекс специальных учебно-тренировочных упражнений вида спорта дзюдо, не могли оставить без внимания и упражнения, выполняемые в положении не-ваза.

В четвертой главе диссертации, озаглавленной **“Обоснование анализа асимметрии технической и скоростно-силовой подготовки уровня подготовки девушек-дзюдоисток на основе специальных имитационных тренажеров и специальных упражнений”** приведены результаты сравнительного анализа показателей эффективности соревновательной деятельности и динамики роста уровня скоростно-силовой подготовки девушек-дзюдоисток, в результате использования разработанной технологии. Полученные в ходе исследования результаты послужили основой для развития СФП квалифицированных девушек-дзюдоисток различных весовых категорий на определенных этапах педагогического эксперимента.

Сравнительный анализ показателей физической подготовки девушек-дзюдоисток экспериментальной группы в конце исследования дал следующие результаты (табл. 5).

По упражнению по приседаниям с дзюдоисток на плечах результаты в начале исследования в экспериментальной группе соответственно равнялись $20,99 \pm 2,11$.

В конце исследования эти показатели соответственно были равны $23,82 \pm 2,17$, разница статистически достоверна ($P < 0,01$).

Таблица 5

Сравнительный анализ роста физической подготовки девушек-дзюдоисток экспериментальной группы в конце эксперимента (n=24)

№	Контрольные упражнения	В начале исследования			В конце исследования			t	P
		X	σ	V%	X	σ	V%		
1	Приседания с дзюдоисткой на плечах (раз).	20,99	2,11	10,05	23,82	2,17	9,11	3,10	<0,01
2	Жим равной весу дзюдоисток штанги лежа (раз).	8,52	1,02	11,97	9,03	1,06	11,74	1,15	>0,05
3	Прыжки в длину (метр).	2,01	0,23	11,44	2,09	0,19	9,09	0,88	>0,05
4	Лазание вверх по 4 метровому канату.	2,05	0,22	10,88	2,19	0,21	9,59	1,51	>0,05
5	Вращения в положении на мосту 5x2 раз (секунд).	27,05	2,98	11,02	23,55	2,19	9,30	3,13	<0,01
6	Переход, нагнувшись из положения на мосту 10 раз, с.	18,34	1,87	10,20	16,01	1,56	9,74	3,17	<0,01
7	20 раз О-гоши (секунд).	15,32	1,55	10,12	13,34	1,34	10,04	3,20	<0,01
8	20 раз Ура-нагэ (секунд).	28,03	3,11	11,10	24,12	2,56	10,61	3,21	<0,01
9	20 раз Сеои-нагэ (секунд).	15,99	1,68	10,51	14,01	1,29	9,21	3,10	<0,01
10	Подъем дзюдоиста выше партера с захватом за поясницу (раз).	20,95	2,39	11,41	24,05	2,23	9,27	3,14	<0,01
11	Подтягивания на турнике (раз).	20,13	2,09	10,38	23,16	2,35	10,15	3,19	<0,01

Примечание: X - среднее арифметическое значение показателей; σ - стандартное отклонение, V% – коэффициент вариации, $t_{кр}$ -критерий Стьюдента, P-степень достоверности.

По упражнению по жиму равной весу дзюдоиста штанги лежа в начале исследования результаты в экспериментальной группе равнялись соответственно $8,52 \pm 1,02$. В конце исследования эти показатели составили соответственно $9,03 \pm 1,06$, разница статистически недостоверна ($P > 0,05$).

По упражнению по прыжкам в длину в начале исследования результаты в экспериментальной группе составили соответственно $2,01 \pm 0,23$. В конце исследования эти показатели составили соответственно $2,09 \pm 0,19$, разница статистически недостоверна ($P > 0,05$).

По упражнению по лазанию вверх по 4 метровому канату результаты в начале исследования в экспериментальной группе составили соответственно $2,05 \pm 0,22$. По упражнению по вращениям в положении на мосту 5x2 раз в начале исследования результаты экспериментальной группы соответственно составили $27,05 \pm 2,98$. В конце исследования эти показатели соответственно составили $23,55 \pm 2,19$, разница статистически достоверна ($P < 0,01$).

По упражнению по переходу нагнувшись из положения на мосту 10 раз в начале исследования результаты экспериментальной группы соответственно составили $18,34 \pm 1,87$. В конце исследования эти показатели составили соответственно $16,01 \pm 1,56$, разница статистически достоверна ($P < 0,01$).

По выполнению 20 раз упражнения О-гоши результаты экспериментальной группы в начале исследования составили соответственно $15,32 \pm 1,55$. В конце исследования эти показатели составили соответственно $13,34 \pm 1,34$, разница статистически достоверна ($P < 0,01$).

По выполнению 20 раз упражнения Ура-нагэ результаты экспериментальной группы в начале исследования составили соответственно $28,03 \pm 3,11$. В конце исследования эти показатели составили соответственно $24,12 \pm 2,56$, разница статистически достоверна ($P < 0,01$).

По выполнению 20 раз упражнения Сеои-нагэ в начале исследования результаты экспериментальной группы составили соответственно $15,99 \pm 1,68$. В конце исследования эти показатели составили соответственно $14,01 \pm 1,29$, разница статистически достоверна ($P < 0,01$).

По упражнению по подъему дзюдоиста выше партера с захватом за поясницу результаты экспериментальной группы в начале исследования составили соответственно $20,95 \pm 2,39$. В конце исследования эти показатели равнялись соответственно $24,05 \pm 2,23$, разница статистически достоверна ($P < 0,01$).

По упражнению по подтягиваниям на турнике результаты экспериментальной группы в начале исследования составили соответственно $20,13 \pm 2,09$. В конце исследования эти показатели составили соответственно $23,16 \pm 2,35$, разница статистически достоверна ($P < 0,01$).

Показатели роста физической подготовки девушек-дзюдоисток контрольной группы в конце исследования приведены в таблице 6.

Исходя из результатов данных таблицы, результаты в начале исследования:

По упражнению по приседаниям с дзюдоисток на плечах результаты контрольной группы в начале исследования составили соответственно $21,08 \pm 2,08$. В конце исследования эти показатели равнялись соответственно $21,88 \pm 2,11$, разница статистически недостоверна ($P > 0,05$).

По упражнению по жиму равной весу дзюдоиста штанги лежа в начале исследования результаты контрольной группы составили соответственно $8,82 \pm 1,01$. В конце исследования эти показатели составили соответственно $8,97 \pm 1,04$, разница статистически недостоверна ($P > 0,05$).

По упражнению по прыжкам в длину в начале исследования результаты контрольной группы составили соответственно $2,05 \pm 0,22$. В конце исследования эти показатели составили соответственно $2,07 \pm 0,21$, разница статистически недостоверна ($P > 0,05$).

По упражнению по лазанию вверх по 4 метровому канату результаты контрольной группы в начале исследования равнялись соответственно $2,13 \pm 0,21$. В конце исследования эти показатели составили соответственно $2,16 \pm 0,22$, разница статистически недостоверна ($P > 0,05$).

Таблица 6

Показатели роста физической подготовки девушек-дзюдоисток контрольной группы в конце исследования (n=24)

№	Контрольные упражнения	В начале исследования			В конце исследования			t	P
		X	σ	V%	X	σ	V%		
1	Приседания с дзюдоисткой на плечах (раз).	21,08	2,08	9,87	21,88	2,11	9,64	0,89	>0,05
2	Жим равной весу дзюдоисток штанги лежа (раз).	8,82	1,01	11,45	8,97	1,04	11,59	0,34	>0,05
3	Пръжки в длину (метр).	2,05	0,22	10,73	2,07	0,21	10,14	0,21	>0,05
4	Лазание вверх по 4 метровому канату.	2,13	0,21	9,86	2,16	0,22	10,19	0,32	>0,05
5	Вращения в положении на мосту 5x2 раз (секунд).	26,95	2,91	10,80	25,83	2,13	8,25	1,03	>0,05
6	Переход, нагнувшись из положения на мосту 10 раз, (секунд).	18,29	1,81	9,90	17,61	1,49	8,46	0,96	>0,05
7	20 раз О-гоши (секунд).	15,28	1,48	9,69	14,78	1,31	8,86	0,83	>0,05
8	20 раз Ура-нагэ (секунд).	27,93	3,02	10,81	26,93	2,61	9,69	0,83	>0,05
9	20 раз Сеои-нагэ (секунд).	15,93	1,66	10,42	14,98	1,27	8,48	1,50	>0,05
10	Подъем дзюдоиста выше партера с захватом за поясницу (раз).	21,01	2,33	11,09	23,09	2,11	9,14	2,19	<0,05
11	Подтягивания на турнике (раз).	21,03	2,01	9,56	23,04	2,31	10,03	2,17	<0,05

Примечание: X - среднее арифметическое значение показателей; σ - стандартное отклонение, V% – коэффициент вариации, $t_{кр}$ - критерий Стьюдента, P-степень достоверности.

По упражнению по вращению в положении на мосту 5x2 раз в начале исследования результаты контрольной группы составили соответственно $26,95 \pm 2,91$. В конце исследования эти показатели составили соответственно $25,83 \pm 2,13$, разница статистически недостоверна ($P > 0,05$).

По упражнению по переходу нагнувшись из положения на мосту 10 раз в начале исследования результаты контрольной группы составили соответственно $18,29 \pm 1,81$. В конце исследования этот показатель составил соответственно $17,61 \pm 1,49$, разница статистически недостоверна ($P > 0,05$).

По выполнению 20 раз упражнения О-гоши результаты контрольной группы в начале исследования равнялись соответственно $15,28 \pm 1,48$. В конце исследования эти показатели равнялись соответственно $14,78 \pm 1,31$, разница статистически недостоверна ($P > 0,05$).

По выполнению 20 раз упражнения Ура-нагэ результаты контрольной группы в начале исследования составили соответственно $27,93 \pm 3,02$. В конце

исследования эти показатели равнялись соответственно $26,93 \pm 2,61$, разница статистически недостоверна ($P > 0,05$).

По выполнению 20 раз упражнения Сеои-нагэ результаты контрольной группы в начале исследования составили соответственно $15,93 \pm 1,66$. В конце исследования эти показатели равнялись соответственно $14,98 \pm 1,27$, разница статистически недостоверна ($P > 0,05$).

По упражнению по подъему дзюдоиста выше партера с захватом за поясницу результаты контрольной группы в начале исследования составили соответственно $21,01 \pm 2,33$. В конце исследования эти показатели равнялись соответственно $23,09 \pm 2,11$, разница статистически достоверна ($P < 0,01$).

По упражнению по подтягиваниям на турнике результаты контрольной группы в начале исследования составили соответственно $21,03 \pm 2,01$. В конце исследования эти показатели равнялись соответственно $23,04 \pm 2,31$, разница статистически достоверно ($P < 0,05$).

В 7-таблице приведены показатели скоростно-силового качества девушек-дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп, полученные на специальном спортивном оборудовании в начале педагогического эксперимента.

Отбор испытуемых девушек в экспериментальную и контрольную группы был проведен, исходя из результатов первоначальных тестов. По упражнению по сгибанию локтевой области правой руки с помощью оборудования (стоя) результаты девушек-дзюдоисток в начале исследования составили соответственно в экспериментальной группе $32,34 \pm 4,17$, а в контрольной группе $33,08 \pm 3,97$. Разница статистически недостоверна ($P > 0,05$). По упражнению по сгибанию локтевой области левой руки с помощью оборудования (стоя) результаты экспериментальной группы в начале исследования составили $29,95 \pm 3,79$, а контрольной группы $30,99 \pm 3,66$. Разница статистически недостоверно ($P > 0,05$).

По упражнению по сгибанию локтевой области правой руки с помощью оборудования (сидя) результаты девушек-дзюдоисток в начале исследования составили соответственно в экспериментальной группе $28,75 \pm 3,59$, а в контрольной группе $29,01 \pm 3,63$. Разница статистически недостоверна ($P > 0,05$). По упражнению по сгибанию локтевой области левой руки с помощью оборудования (сидя) результаты экспериментальной группы в начале исследования составили $25,13 \pm 3,31$, а результаты контрольной группы $25,98 \pm 3,38$. Разница статистически недостоверно ($P > 0,05$).

По упражнению по сгибанию в плечевой области, подтягивая сверху и широко держа руками, результаты экспериментальной группы в начале исследования составили $96,79 \pm 10,18$, а результаты контрольной группы $97,03 \pm 11,21$. Разница статистически недостоверна ($P > 0,05$).

По упражнению по сгибанию в плечевой области, подтягивая спереди и близко держась обеими руками (кг), в начале исследования испытуемые экспериментальной группы показали результат $93,52 \pm 10,82$, а испытуемые контрольной группы результат $94,37 \pm 11,81$. Разница статистически недостоверна ($P > 0,05$).

По упражнению по вращению рычага спортивного оборудования, держа обеими руками по направлению к себе, испытуемые экспериментальной группы в начале исследования показали результат $94,98 \pm 10,18$, а результат испытуемых контрольной группы составил $94,02 \pm 11,08$. Разница статистически недостоверна ($P > 0,05$).

Таблица 7

Скоростно-силовые показатели девушек-дзюдоисток, полученные на спортивном оборудовании в начале исследования (n=24)

№	Контрольные упражнения	Асимметрия	Экспериментальная группа			Контрольная группа			t	P
			X	σ	V%	X	σ	V%		
1	Сгибание локтевой области руки с помощью оборудования (кг) (стоя)	Правая	32,34	4,17	12,89	33,08	3,97	12,00	0,42	>0,05
		Левая	29,95	3,79	12,65	30,99	3,66	11,81	0,65	>0,05
2	Сгибание локтевой области руки с помощью оборудования (кг) (сидя)	Правая	28,75	3,59	12,49	29,01	3,63	12,51	0,16	>0,05
		Левая	25,13	3,31	13,17	25,98	3,38	13,01	0,59	>0,05
3	Сгибание в плечевой области, подтягивая сверху руками (кг)	Широко держась обеими руками	96,79	10,18	10,52	97,03	11,21	11,55	0,05	>0,05
4	Сгибание в плечевой области, подтягивая спереди руками (кг)	Близко держась обеими руками	93,52	10,82	11,57	94,37	11,81	12,51	0,17	>0,05
5	Вращение рычага спортивного оборудования (кг)	Обе руки держат по направлению к себе	94,98	10,18	10,72	94,02	11,08	11,78	0,21	>0,05
6	Тяга снизу руками (кг)	Двумя руками	91,32	11,48	12,57	93,01	11,55	12,42	0,34	>0,05
7	Сгибание ноги в коленной области (кг)	Двумя ногами	68,01	7,72	11,35	69,88	7,71	11,03	0,56	>0,05
8	Подъем корпуса вперед и наклон в области поясницы (кг)	Двумя руками	10,05	1,22	12,14	10,55	1,43	13,55	0,88	>0,05

Примечание: X - среднее арифметическое значение показателей; σ - стандартное отклонение; V% – коэффициент вариации; $t_{кр}$ - критерий Стьюдента; P-степень достоверности.

По упражнению по тяге обеими руками снизу в начале исследования результат испытуемых экспериментальной группы составил $91,32 \pm 11,48$, а результат испытуемых контрольной группы составил $93,01 \pm 11,55$. Разница статистически недостоверна ($P > 0,05$).

По упражнению по сгибанию ног в коленной области двумя ногами в начале исследования результат испытуемых экспериментальной группы составил $68,01 \pm 7,72$, а результат испытуемых контрольной группы $69,88 \pm 7,71$. Разница статистически недостоверна ($P > 0,05$).

По упражнению по подъему корпуса вперед двумя руками и наклону в области поясницы в начале исследования девушки-дзюдоистки экспериментальной группы продемонстрировали показатель $10,05 \pm 1,22$, а девушки-дзюдоистки контрольной группы показали результат $10,55 \pm 1,43$.

В 8-таблице приведены показатели скоростно-силового качества девушек-дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп, полученные на специальном спортивном оборудовании в конце педагогического эксперимента.

По упражнению по сгибанию локтевой области правой руки с помощью оборудования (стоя) результаты девушек-дзюдоисток в конце исследования составили соответственно в экспериментальной группе $40,58 \pm 4,15$, а в контрольной группе $36,77 \pm 3,81$. Разница статистически достоверна ($P < 0,05$). По упражнению по сгибанию локтевой области левой руки с помощью оборудования (стоя) результаты экспериментальной группы в конце исследования составили $37,99 \pm 3,99$, а в контрольной группе $34,41 \pm 3,62$. Разница статистически достоверна ($P < 0,05$).

По упражнению по сгибанию локтевой области правой руки с помощью оборудования (сидя) результаты девушек-дзюдоисток в конце исследования составили соответственно в экспериментальной группе $35,99 \pm 3,95$, а в контрольной группе $35,99 \pm 3,95$. Разница статистически достоверна ($P < 0,05$). По упражнению по сгибанию локтевой области левой руки с помощью оборудования (сидя) результаты экспериментальной группы в конце исследования составили $32,56 \pm 3,61$, а в контрольной группе $29,21 \pm 3,29$. Разница статистически достоверна ($P < 0,05$).

По упражнению по сгибанию в плечевой области, подтягивая сверху и широко держа обеими руками, результаты экспериментальной группы в конце исследования составили $110,91 \pm 12,21$, а в контрольной группе $99,55 \pm 11,11$. Разница статистически достоверна ($P < 0,05$).

По упражнению по сгибанию в плечевой области, подтягивая спереди и близко держась обеими руками (кг), в конце исследования испытуемые экспериментальной группы показали результат $108,87 \pm 11$, а испытуемые контрольной группы результат $97,64 \pm 11,01$. Разница статистически достоверна ($P < 0,05$).

По упражнению по вращению рычага спортивного оборудования, держа обеими руками по направлению к себе, испытуемые экспериментальной группы в конце исследования показали результат $107,92 \pm 11,71$, а результат испытуемых контрольной группы составил $96,81 \pm 11,01$. Разница статистически достоверна ($P < 0,05$).

Таблица 8

Скоростно-силовые показатели девушек-дзюдоисток, полученные на спортивном оборудовании в конце педагогического эксперимента (n=24)

№	Контрольные упражнения	Асимметрия	Экспериментальная группа			Контрольная группа			t	P
			X	σ	V%	X	σ	V%		
1	Сгибание локтевой области руки с помощью оборудования (кг) (стоя)	Правая	40,58	4,15	10,23	36,77	3,81	10,36	2,24	<0,05
		Левая	37,99	3,99	10,50	34,41	3,62	10,52	2,20	<0,05
2	Сгибание локтевой области руки с помощью оборудования (кг) (сидя)	Правая	35,99	3,95	10,98	32,44	3,59	11,07	2,20	<0,05
		Левая	32,56	3,61	11,09	29,21	3,29	11,26	2,27	<0,05
3	Сгибание в плечевой области, подтягивая сверху руками (кг)	Широко держась обеими руками	110,91	12,21	11,01	99,55	11,11	11,16	2,28	<0,05
4	Сгибание в плечевой области, подтягивая спереди руками (кг)	Близко держась обеими руками	108,87	11,81	10,85	97,64	11,79	12,07	2,23	<0,05
5	Вращение рычага спортивного оборудования (кг)	Обе руки держат по направлению к себе	107,92	11,71	10,85	96,81	11,01	11,37	2,29	<0,05
6	Тяга снизу руками (кг)	Двумя руками	102,76	12,77	12,43	99,67	11,41	11,45	0,59	>0,05
7	Сгибание ног в коленной области (кг)	Двумя ногами	76,88	7,92	10,30	74,79	7,89	10,55	0,62	>0,05
8	Подъем корпуса вперед и наклон в области поясницы (кг)	Двумя руками	11,51	1,51	13,12	11,23	1,22	10,86	0,47	>0,05

Примечание: X - среднее арифметическое значение показателей; σ - стандартное отклонение; V% – коэффициент вариации; $t_{кр}$ - критерий Стьюдента; P-степень достоверности.

По упражнению по тяге обеими руками снизу в конце исследования результат испытуемых экспериментальной группы составил $102,76 \pm 12,77$, а результат испытуемых контрольной группы составил $99,67 \pm 11,41$. Разница статистически недостоверна ($P > 0,05$).

По упражнению по сгибанию ног в коленной области двумя ногами в конце исследования результат испытуемых экспериментальной группы составил $76,88 \pm 7,92$, а результат испытуемых контрольной группы составил $74,79 \pm 7,89$. Разница статистически недостоверна ($P > 0,05$).

По упражнению по подъему корпуса вперед двумя руками и наклону в области поясницы в конце исследования девушки-дзюдоистки экспериментальной группы продемонстрировали показатель $11,51 \pm 1,51$, а девушки-дзюдоистки контрольной группы показали результат $11,23 \pm 1,22$.

Показатели скоростно-силовой подготовки девушек-дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп в конце исследования статистически достоверны ($P < 0,05$). В конце исследования по 7 из 8 показателей скоростно-силовой подготовки девушек-дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп степень достоверности составил ($P < 0,05$).

В конце педагогического эксперимента показатели асимметрии технических приемов девушек-дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп на имитационном тренажере "ASIS WRESTLING" имели следующий вид.

При сравнении средних показателей результатов, полученных экспериментальной и контрольной группами в начале педагогического эксперимента по показателям асимметрии, наблюдалась недостоверная статистическая разница по всем показателям, характеризующим техническую подготовку девушек-дзюдоисток по t-критерию Стьюдента.

Из сравнительного анализа приведенных в 9-таблице данных девушек-дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп в начале и конце педагогического эксперимента выяснилось, что асимметрия правильного выполнения в левую сторону технических приемов "Содэ цурикоми гози" в соответствии с результатами исследования в начале эксперимента у экспериментальной группы в левую сторону составила $30,13 \pm 2,39$, а у контрольной группы $29,71 \pm 2,27$. Разница статистически недостоверна ($P > 0,05$). К концу эксперимента, асимметрия правильного выполнения технических приемов "Содэ цурикоми гози" в соответствии с результатами исследования у экспериментальной группы в левую сторону составила $33,85 \pm 2,35$, а у контрольной группы $31,72 \pm 2,24$. Разница статистически достоверности составил ($P < 0,05$).

Асимметрия правильного выполнения в правую сторону технических приемов "Содэ цурикоми гоши" в соответствии с результатами исследования в начале эксперимента у экспериментальной группы в правую сторону составила $23,79 \pm 2,33$, а у контрольной группы $24,01 \pm 2,16$. Разница статистически недостоверна ($P > 0,05$). К концу эксперимента, асимметрия правильного выполнения технических приемов "Содэ цурикоми гози" в соответствии с результатами исследования у экспериментальной группы правую сторону составила $26,26 \pm 2,28$, а у контрольной группы $24,12 \pm 2,01$. Разница статистически достоверна ($P < 0,05$).

Асимметрия правильного выполнения в левую сторону технических приемов "Харай гоши" в соответствии с результатами исследования в начале эксперимента у экспериментальной группы в левую сторону составила $28,99 \pm 2,81$, а у контрольной группы $29,12 \pm 2,96$. Разница статистически недостоверна ($P > 0,05$).

Таблица 9

Сравнительный анализ асимметрии технических приемов на симуляционном тренажере "ASIS WRESTLING" у дзюдоисток в начале и конце педагогического эксперимента (n=24)

№	Показатели асимметрии девушек-дзюдоисток на тренажере	А	В начале эксперимента				t	P	В конце эксперимента				t	P
			ЭГ		КГ				ЭГ		КГ			
			Х	σ	Х	σ			Х	σ	Х	σ		
1	Асимметрия правильного выполнения приемов "Содэ цурикоми гоши"	Левая	30,13	2,39	29,71	2,27	0,885	>0,05	33,85	2,35	31,72	2,24	2,176	<0,05
2	Асимметрия правильного выполнения приемов "Содэ цурикоми гоши"	Правая	23,79	2,33	24,01	2,16	0,649	>0,05	26,26	2,28	24,12	2,01	2,335	<0,05
3	Асимметрия правильного выполнения приемов "Харай гоши"	Левая	28,99	2,81	29,12	2,96	0,743	>0,05	30,01	2,67	29,82	2,92	0,159	>0,05
4	Асимметрия правильного выполнения приемов "Харай гоши"	Правая	21,01	2,03	21,59	2,01	0,892	>0,05	24,89	2,57	22,33	2,11	2,553	<0,05
5	Асимметрия правильного выполнения приемов "Уки гоши"	Левая	28,95	2,79	29,29	2,75	0,764	>0,05	33,02	2,44	30,01	2,71	2,738	<0,05
6	Асимметрия правильного выполнения приемов "Уки гоши"	Правая	12,08	1,55	12,58	1,46	0,693	>0,05	14,56	1,42	13,03	1,29	2,645	<0,05
7	Асимметрия правильного выполнения приемов "Сэои-нагэ"	Левая	25,11	2,57	26,01	2,49	0,725	>0,05	30,01	2,23	27,07	2,19	3,120	<0,01
8	Асимметрия правильного выполнения приемов "Сэои-нагэ"	Правая	36,58	4,22	37,39	4,39	0,852	>0,05	43,12	4,14	39,02	4,28	2,284	<0,05

Примечание: А – Асимметрия; Х - среднее арифметическое значение показателей; σ - стандартное отклонение; V% – коэффициент вариации; t_{кр} - критерий Стьюдента; P-степень достоверности.

К концу эксперимента, асимметрия правильного выполнения технических приемов “Харай гоши” в соответствии с результатами исследования у экспериментальной группы в левую сторону составила $30,01 \pm 2,67$, а у контрольной группы $29,82 \pm 2,92$. Разница статистически достоверна ($P < 0,05$).

Асимметрия правильного выполнения в правую сторону технических приемов “Харай гоши” в соответствии с результатами исследования в начале эксперимента у экспериментальной группы в правую сторону составила $21,01 \pm 2,03$, а у контрольной группы $21,59 \pm 2,01$. Разница статистически недостоверна ($P > 0,05$). К концу эксперимента, асимметрия правильного выполнения технических приемов “Харай гоши” в соответствии с результатами исследования у экспериментальной группы в правую сторону составила $24,89 \pm 2,57$, а у контрольной группы $22,33 \pm 2,11$. Разница статистически достоверна ($P < 0,05$).

Асимметрия правильного выполнения в левую сторону технических приемов “Уки гоши” в соответствии с результатами исследования в начале эксперимента у экспериментальной группы в левую сторону составила $28,95 \pm 2,79$, а у контрольной группы $29,29 \pm 2,75$. Разница статистически недостоверна ($P > 0,05$). К концу эксперимента, асимметрия правильного выполнения технических приемов “Уки гоши” в соответствии с результатами исследования у экспериментальной группы в левую сторону составила $33,02 \pm 2,44$, а у контрольной группы $30,01 \pm 2,71$. Разница статистически достоверна ($P < 0,05$).

Асимметрия правильного выполнения в правую сторону технических приемов “Уки гоши” в соответствии с результатами исследования в начале эксперимента у экспериментальной группы в правую сторону составила $12,08 \pm 1,55$, а у контрольной группы $12,58 \pm 1,46$. Разница статистически недостоверна ($P > 0,05$). К концу эксперимента, асимметрия правильного выполнения технических приемов “Уки гоши” в соответствии с результатами исследования у экспериментальной группы в правую сторону составила $14,56 \pm 1,42$, а у контрольной группы $13,03 \pm 1,29$. Разница статистически достоверна ($P < 0,05$).

Асимметрия правильного выполнения в левую сторону технических приемов “Сэои-нагэ” в соответствии с результатами исследования в начале эксперимента у экспериментальной группы в левую сторону составила $25,11 \pm 2,57$, а у контрольной группы $26,01 \pm 2,49$. Разница статистически недостоверна ($P > 0,05$). К концу эксперимента, асимметрия правильного выполнения технических приемов “Сэои-нагэ” в соответствии с результатами исследования у экспериментальной группы в левую сторону составила $30,01 \pm 2,23$, а у контрольной группы $27,07 \pm 2,19$. Разница статистически достоверна ($P < 0,01$).

Асимметрия правильного выполнения в правую сторону технических приемов “Сэои-нагэ” в соответствии с результатами исследования в начале эксперимента у экспериментальной группы в правую сторону составила $36,58 \pm 4,22$, а у контрольной группы $37,39 \pm 4,39$. Разница статистически недостоверна ($P > 0,05$). К концу эксперимента, асимметрия правильного

выполнения технических приемов “Сэои-нагэ” в соответствии с результатами исследования у экспериментальной группы в правую сторону составила $43,12 \pm 4,14$, а у контрольной группы $39,02 \pm 4,28$. Разница статистически достоверна ($P < 0,05$).

Из сравнительного анализа приведенных в 9-таблице данных стало известно, что в средних значениях экспериментальной и контрольной групп к концу педагогического эксперимента бросается в глаза серьезный рост в показателях асимметрии. Результаты также продемонстрировали положительное и эффективное влияние предложенной нами методики ($P < 0,05$).

ВЫВОДЫ

На основе изучения литературных источников по организации и проведению спортивных тренировок девушек-дзюдоисток в рамках диссертационной работы, проведенных педагогических наблюдений, исследований, результатов педагогического тестирования и педагогического эксперимента были сформулированы следующие выводы:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, посвященной соревновательной деятельности и учебно-тренировочным программам девушек-дзюдоисток в дзюдо, показали, много исследований проведено в области контроля и оценивания специальной физической подготовки девушек-дзюдоисто. Однако, на сегодняшний день не достаточно изученным является проблема периода подготовки девушек-дзюдоисток, введения в программу недельных тренировок, использование новых методик и упражнений, выполняемых на специальных имитационных тренажерах и применение новых технологий. Наряду с этим, внедрение инновационных методов в существующих в дзюдо в современных условиях, дало возможность повысить эффективность учебно-тренировочного процесса на основе использования методов асимметрии технической и скоростно-силовой подготовки девушек-дзюдоисток.

2. В ходе исследования для повышения асимметрии уровня скоростно-силовой подготовки в тренировочном процессе девушек-дзюдоисток были расширены возможности применения специального спортивного оборудования. Из результатов анализа роста скоростно-силовых показателей девушек-дзюдоисток экспериментальной группы следует, что по сравнению с показателями контрольной группы, в экспериментальной группе в 7 показателях из 8 наблюдался достоверный рост.

3. Из результатов анализа, проведенного в конце педагогического эксперимента, следует, за счет повторного выполнения упражнений на спортивном оборудовании, направленных на определение сильных и слабых сторон и физической подготовки девушек-дзюдоисток, была доказана эффективность возможности асимметрии скоростно-силовой подготовки девушек-дзюдоисток. В частности, по показателям t-критерия Стьюдента и степени значимости, в конце исследования были улучшены показатели экспериментальной группы по сгибанию локтевой области правой руки с

помощью оборудования (стоя) $40,58 \pm 4,15$ ($P < 0,05$); сгибанию локтевой области левой руки с помощью оборудования (стоя) $37,99 \pm 3,99$ ($P < 0,05$); сгибанию локтевой области правой руки с помощью оборудования (сидя) $35,99 \pm 3,95$ ($P < 0,05$); сгибанию локтевой области левой руки с помощью оборудования (сидя) $32,56 \pm 3,61$ ($P < 0,05$), что продемонстрировало эффективность разработанной технологии.

4. При организации направленного учебно-тренировочного процесса с целью повышения эффективности скоростно-силовой подготовки и выполнения девушками-дзюдоистками технических атакующих действий, с помощью специального имитационного тренажера “ASIS WRESTLING”, используя основные упражнения вида спорта дзюдо, исходя из результатов проведенных исследований, асимметрия девушек-дзюдоисток улучшилась на 12%.

5. С целью эффективного управления тренировочным процессом девушек-дзюдоисток и совершенствования уровня их специальной физической подготовки, с учетом сложных ситуаций в положении Наге-вадза и Не-ваза, был использован комплекс специальных упражнений, направленных на одновременное целевое развитие уровня физической подготовки, технических и скоростно-силовых качеств. Применение специальных упражнений для увеличения конкурентного потенциала девушек-дзюдоисток способствовало улучшению специальной физической подготовки на 15%.

6. Разработана методика повышения эффективности технических действий в виде спорта дзюдо, в тренировочный процесс на протяжении годичного цикла внедрены новые комплексы специальных упражнений по развитию скоростно-силовой подготовки и повышению эффективности технических действий квалифицированных девушек-дзюдоисток. На основе анализа показателей соревновательной деятельности выявлено, что эффективность разработанного и внедренного в практику метода по индивидуализации технических действий девушек-дзюдоисток, их скоростно-силовая подготовка более эффективно проявляются в технических действиях. В результате, на международных соревнованиях они завоевали 1 золотую, 1 серебряную, 1 бронзовую медали; на чемпионатах Узбекистана – 1 золотую, 1 серебряную, 2 бронзовые медали и дзюдоистки экспериментальной группы заняли призовые места.

7. В результате оперативного анализа тренировок девушек-дзюдоисток и использования программы “Комплекс специальных физических упражнений” девушки-дзюдоистки получили возможность использования информации об асимметрии сильных и слабых сторон соперниц. Вместе с тем, для девушек-дзюдоисток экспериментальной группы повышена возможность устранения слабых сторон и постоянного обеспечения информацией на 18 %.

8. На подготовительном этапе показатели роста физической подготовки среди квалифицированных девушек-дзюдоисток экспериментальной группы

в конце исследования 8 из 11 показателей выявили высокую степень достоверности ($P < 0,05$). Это в свою очередь свидетельствует о положительной эффективности разработанной методики.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Многогранность исследования, значение выявленных в процессе его изучения закономерностей, дали возможность разработки ряда практических рекомендаций с учетом, что спортивные тренировки – это сложный, постоянно меняющийся, требующий научной и методической помощи педагогический процесс.

1. При определении показателей общей и специальной физической подготовки квалифицированных девушек-дзюдоисток, внедрение в учебные тренировки рекомендованного нами комплекса специальных упражнений, дает возможность получения точных данных о проявлении общей и специальной физической подготовки девушек-дзюдоисток.

2. В учебно-тренировочном процессе рекомендуется соединение методов, использование различных методов технической подготовки, выполнение различных упражнений, а также использование показателей асимметрии сторон.

3. Использование 2 раза в неделю в плане тренировок недельного микроцикла девушек-дзюдоисток имитационного тренажера “ASIS WRESTLING”, применение комплекса специальных упражнений, выполняемых на спортивном оборудовании и на татами, в установленных нормах на основе недельных программ, дает положительный эффект при развитии скоростно-силовой подготовки и совершенствовании технической подготовки, а также предоставляет возможность повышения результативности соревновательной деятельности девушек-дзюдоисток.

4. При определении содержания тренировочного процесса, направленного на совершенствование технического арсенала атакующих действий высококвалифицированных девушек-дзюдоисток различной весовой категории необходимо направлять отдельное внимание на развитие скоростно-силовых качеств. При оперативном контроле технических действий девушек-дзюдоисток рекомендуется предоставлять дзюдоисткам информацию об их собственных технических действиях, а при выделении сильных и слабых сторон соперниц на тренировках и контрольных поединках применять комплекс упражнений.

5. Внедрение в тренировочный процесс девушек-дзюдоисток технологии развития скоростно-силовой подготовки на основе использования специальных имитационных тренажеров и упражнений включает в себя содержание широко распространенных специальных упражнений. Наряду с

примененными методами, использование в тренировочном процессе специальных тренажеров, спортивного оборудования и комплекса упражнений не менее 3 раза в неделю, дает высокую эффективность тренировочного процесса и повысить спортивного мастерства дзюдоисток.

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

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

ISMATULLAYEVA SANGINA RAVSHANOVNA

**ANALYSIS OF THE ASYMMETRY OF TECHNICAL AND SPEED-
STRENGTH TRAINING OF FEMALE JUDOKAS ON A SPECIAL
IMITATION SIMULATOR**

**13.00.04 - Theory and methodology of physical education, sports training, health-improving
adaptive physical culture**

**DISSERTATION ABSTRACT
of the doctor of philosophy (PhD) on pedagogical sciences**

Chirchik-2025

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under number B2023.4.PhD/Ped6740.

The dissertation has been prepared at the Uzbekistan state University of Physical Education and Sport. The abstract of the dissertation is posted into three languages (Uzbek, Russian, English (summary)) on the website (www.uzdjtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor: **Adilov Sarvar Kaxramonovich**
doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

Official opponents: **Dadabayev Odiljon Jalolidinovich**
doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

Aliyev Iskandar Baxramovich
candidate of pedagogical sciences, professor

Leading organization: **Namangan State University**

The defense of the dissertation will be held on “_____” _____ 2025 year at _____ o'clock at the meeting of Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. under Uzbek State University of Physical Education and Sports. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street, 19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical Education and sport). Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.

The dissertation has been registered in the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical education and sports under №_____, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street, 19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical Education and Sport).

Abstract of the dissertation sent out on on “_____” _____ 2025 y.

(Register protocol № _____ on “_____” _____ 2025 y.)

R.M.Matkarimov
Deputy Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees, doctor of pedagogical
sciences (DSc), professor

Sh.Sh.Gaziyev
Scientific Secretary of the Scientific
Council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

A.N.Shopulatov
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

INTRODUCTION

(abstract of the dissertation of the Doctor of philosophy (Phd))

The purpose of the research to assess the asymmetry of technical and quick-strength indicators of judo girls with the help of a special simulation trainer during training and to increase the potential of competition results.

The object of the research was the competition and training process aimed at improving the technical movements of qualified judoka girls and controlling the asymmetry of speed-strength training through a special simulation trainer.

The subject of the research is the effectiveness of competition activities based on the assessment of the asymmetry of technical preparation of qualified judoka girls during training and training.

The scientific novelty of the research is as follows:

the level of explosive strength and physical preparedness of skilled female judokas was enhanced by incorporating specific exercise complexes performed on a specially designed sports simulator. This was achieved through adjustments to the training programs (annual, monthly, and weekly);

the effectiveness of technical and explosive strength movements among skilled female judokas was improved by utilizing exercise complexes designed for the competition-preparation phase. These exercises, developed for the first time on a specialized simulation trainer, were tailored to closely resemble competition scenarios;

the criteria for enhancing the effectiveness of technical and explosive strength capabilities were refined. This was accomplished by sequentially applying special exercise complexes during training sessions, considering complex situations in Nage-waza and Ne-waza positions, and improving the balance between technical movements and explosive strength preparation;

the methodology for effectively structuring training sessions was improved to enhance the competitive performance of female judokas. This involved comprehensive monitoring of annual and weekly training loads and recovery methods for the athletes.

Implementation of Research Results. Based on the methodology, experiments, and research results conducted to analyze the asymmetry of technical and explosive strength preparation in the training process of female judokas:

the results of enhancing explosive strength and physical preparedness levels through adjustments to the training programs (annual, monthly, and weekly) using a set of specialized exercises performed on a sports simulator developed for skilled female judokas were implemented into the training process of female students at the Uzbekistan State University of Physical Education and Sport (as per the Uzbekistan Ministry of Sports order No. 03-16/9728 dated October 2, 2024). As a result, athletes achieved the following outcomes: International competitions: 1 gold, 1 silver, and 1 bronze medal. Uzbekistan championships: 1 gold, 1 silver, and 2 bronze medals;

to enhance the effectiveness of technical attack movements and explosive strength preparation in judo for female athletes, recommendations and proposals were developed to expand technical capabilities through the use of the "ASIS WRESTLING" simulation trainer during pre-competition training sessions. These recommendations focused on implementing the main technical techniques of wrestling

and structuring the training process to simulate competition scenarios. They were integrated into the training sessions of female athletes at the Tashkent Region Specialized Sports School for Martial Arts (as per the Uzbekistan Ministry of Sports order No. 03-16/9728 dated October 2, 2024). As a result, the use of exercises performed on the specialized simulation trainer improved specific physical preparation by 12%;

furthermore, a set of special exercises was developed to address complex situations in Nage-waza and Ne-waza positions during training sessions. These exercises aimed to improve the balance between technical movements and explosive strength preparation. The developed tools and methods were implemented into the training processes of the Uzbekistan Judo Federation's female athletes (as per the Uzbekistan Ministry of Sports order No. 03-16/9728 dated October 2, 2024). As a result, the athletes' physical preparation improved by 15% through the use of specialized exercises performed individually and in pairs;

to improve the competitive performance of female judokas, recommendations and proposals were integrated into the content of the educational manual titled "Theory and Methodology of Judo" based on the results of an effective methodology for structuring training sessions. This methodology utilized comprehensive monitoring of annual and weekly training loads, as well as recovery methods, to optimize training efficiency (as per the Uzbekistan Ministry of Sports order No. 03-16/9728 dated October 2, 2024). As a result: The athletes' competitive potential was effectively optimized by 18% through weekly programs aimed at enhancing technical movements and explosive strength abilities according to the competition calendar. The pedagogical experiment successfully addressed the asymmetry analysis of complex technical techniques among female judokas, achieving the intended objectives.

Approval of research results. The results of the research were discussed at 3 international and 4 national scientific-practical conferences.

Publication of research results. A total of 10 scientific-methodical work on the subject of the dissertation, 1 invention, including 3 articles in scientific publications recommended by the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan to publish the main scientific results of doctoral dissertations (2 in the republic and 1 in foreign scientific journals) published.

The structure and scope of the dissertation. The dissertation is presented in a 137-page text, consisting of an introduction, 4 chapters, 9 figures, 25 tables, conclusions and practical recommendations, a list of references and appendices.

E'LON QILINGAN ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I bo'lim (I часть; I part)

1. Ismatullayeva S.R. Fundamentals of increasing the efficiency of competition activity and developing technical and tactical training // Mental enlightenment scientific – methodological journal 2024/1, pp. 2181-6131.
2. Ismatullayeva S.R. Dzyudo sport turi bo'yicha kattalar o'rtasida Toshkent "GRAND SLAM" 2023-taxlil natijalari // Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar Xalqaro-ilmiy metodik jurnal 2023/4, B. 182-189. [13.00.00 № 4].
3. Ismatullayeva S.R. Maxsus mashqlardan foydalangan holda sportchi-qizlarning texnik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish // Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar Xalqaro-ilmiy metodik jurnal 2023/11 B. 138-142. [13.00.00 № 11].
4. Ismatullaeva S.R. Development of physical fitness of judoka girls using special exercises // "Муаммоҳои илму фан дар шароити ҷаҳонишавӣ" Xalqaro ilmiy konferensiya. Xo'jand, 2024. - B. 14-18.
5. Ismatullaeva S.R. Improving the effectiveness of the use of technical actions of qualified athletes engaged in judo wrestling in counter-attack in competition activities // "Муаммоҳои илму фан дар шароити ҷаҳонишавӣ" Xalqaro ilmiy konferensiya Xo'jand. 2024. - B. 19-24.
6. Ismatullayeva S.R. Dzyudo kurashida maxsus mashqlardan foydalanish asosida sportchilarning tezlik qobiliyatini rivojlantirish texnologiyasi // "Xalqaro kurash turlarini rivojlantirish istiqbollari" mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami.Ch.: 2024. – B. 431-433.
7. Ismatullayeva S.R. Intellektual sensor tizimlaridan foydalangan holda sportchi-qizlarning texnik va tezlik-kuch tayyorgarligini nazorat qilish // "Jismoniy tarbiya va sport sohasida ta'lim, tarbiya, ilmiy tadqiqotlar hamda innovatsion texnologiyalarni joriy etish istiqbollari" nomli Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami. Ch.: 2023.-B. 479-481.

II bo'lim (II часть; II part)

8. С.Р.Исматуллаева. Теория и методика дзюдо // Учебное пособие. "IMPRESSOR MEDIA" MChJ bosmaxonasi, 2025. 200-c.
9. Adilov S.Q. Ismatullayeva S.R. Usmonova I.Z. Erkin kurash nazariyasi va uslubi // darslik. "MAKON SAVDO PRINT", 2024. – 450-b.
10. Ismatullayeva S.R. Malakali sportchi qizlarning kuch chidamlilik qobiliyatini zamonaviy maxsus mashqlar to'plami yordamida samaradorligini oshirish uslubi // "Kurash sportining nazariy-amaliy muammolari" mavzusida xalqaro ilmiy-amaliy anjuman to'plami. Ch. - 2024.- B. 832-835.
11. Ismatullayeva S.R. Ayollar kurashida turli vazn guruhlari kurashchilarining texnik-taktik tayyorgarligini optimallashtirish // "Kurash sportining nazariy-amaliy

muammolari” mavzusida xalqaro ilmiy-amaliy anjuman to‘plami. Ch.:2024. - B. 836-838.

12. Adilov S.Q. Ismatullayeva S.R. Повышение координационных навыков и эффективности технико-тактических действий квалифицированных дзюдоистов. // “Zamonaviy sportda muammo va yechimlar” Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani Chirchiq 2021. - B. 8-10.

13. Adilov S.Q. Ismatullayeva S.R. Sport kurashida koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish. // “Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari” xalqaro ilmiy-amaliy anjuman Chirchiq 2022. - B. 1137-1139.

14. Ismatullayeva S.R. Karimberdiyev D.E. Maxsus mashqlardan foydalangan holda erkin kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish. // “Jismoniy tarbiya va sport sohasida innovatsion yondashuvlar hamda ilmiy tadqiqotlar: muammolar, yechimlar va istiqbollar” xalqaro ilmiy-amaliy anjuman to‘plami Chirchiq 2023. - B. 199-202.

Avtoreferat “Sportda ilmiy tadqiqotlar” ilmiy-nazariy jurnali tahririyatida tahrirdan o‘tkazib, o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o‘zaro muvofiqlashtirilgan.



№ 10-3279

Bosishga ruxsat etildi: 13.02.2025.
Bichimi: 60x84^{1/16} «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog‘i 4,5. Adadi 100. Buyurtma: № 39
Tel: (99) 832 99 79; (77) 300 99 09
Guvohnoma reestr № 10-3279
“IMPRESS MEDIA” MChJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh., Yakkasaroy tumani, Qushbegi ko‘chasi, 6-uy.