

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI**  
**HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI**  
**DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**  

---

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR**  
**INSTITUTI**

**DADABOYEVA ODINAXON ARABDJANOVNA**

**DZYUDOCHI QIZLARNI TAYYORLASHNING O‘QUV-MASHG‘ULOT**  
**BOSQICHIDA USHLASH UCHUN KURASHISH KO‘NIKMALARINI**  
**O‘ZARO BOG‘LIQLIKDA SHAKLLANTIRISH**

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

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

**Dadaboyeva Odinaxon Arabdjanovna**

Dzyudochi qizlarning tayyorlashning o‘quv-mashg‘ulot bosqichida ushlab uchun kurashish ko‘nikmalarini o‘zaro bog‘liqlikda shakllantirish.....3

**Дадабоева Одинахон Арабджановна**

Сопряженное формирование навыка борьбы за захват на этапе учебно-тренировочной подготовки дзюдоисток.....32

**Dadaboyeva Odinaxon Arabdjanovna**

Joint formation of wrestling skills at the stage of training and training of girls in judo .....64

**E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati**

Список опубликованных работ

List of published works.....68

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI**  
**HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI**  
**DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**  

---

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI**

**DADABOYEVA ODINAXON ARABDJANOVNA**

**DZYUDOCHI QIZLARNI TAYYORLASHNING O‘QUV-MASHG‘ULOT  
BOSQICHIDA USHLASH UCHUN KURASHISH KO‘NIKMALARINI  
O‘ZARO BOG‘LIQLIKDA SHAKLLANTIRISH**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va aptiv  
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi**

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

**Chirchik-2025**

**Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikas Oliy attestatsiya komissiyasida № B2023.1.PhD/Ped3718 raqam bilan ro‘yxatga olingan.**

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasining ([www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz)) va “Ziyonet” axborot-ta’lim portalida ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)) joylashtirilgan.

**Ilmiy rahbar:** **Elipxanov Salman Baysultanovich**  
pedagogika fanlari doktori, professor

**Rasmiy opponentlar:** **Allamuratov Shuxratulla Inoyatovich**  
biologiya fanlari doktori, professor

**Yusupov Zafar Zoirovich**  
pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

**Yetakchi tashkilot:** **Farg‘ona davlat universiteti**

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi DSc.33/01.02.2022.Ped.l46.01 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.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), e-mail: [jtsiti@uzdjtsiti.uz](mailto:jtsiti@uzdjtsiti.uz) O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti 19-uy. A o‘quv binosi, 1-qavat, 114-auditoriya).

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot–resurs markazida tanishish mumkin (0090 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)

**F.A.Kerimov**  
Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash raisi, p.f.d., professor

**X.X.Qurbonov**  
Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash ilmiy kotibi,  
p.f.b.f.d.(PhD)

**J.M.Ishtayev**  
Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash qoshidagi ilmiy seminar raisi o‘rinbosari, p.f.d (DSc), professor

## Kirish (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

**Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati.** Jahonda dzyudo tobora ommaviylashib borayotgan sport turlaridan biri sifatida o'z mavqeyiga ega. So'nggi yillarda halqaro dzyudo federatsiyasi tomonidan musobaqa qoidalariga kiritilgan o'zgartirishlar natijalarni yaxshilash orqali murosasiz kurashlarni, dzyudochi qizlarning texnik-taktik harakatlarini ta'minlash talablari bilan bog'liq. Sportchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda chuqurlashtirilgan harakatlar tuzilishini o'rganmasdan, ularning mexanizmlarini, shuningdek harakatlarini boshqarish usullarini rivojlantirish maqsadga muvofiq emas. Dzyudochi qizlarni texnik-taktik tayyorgarligi muammosi shundan iboratki, ko'p hollarda ularni tayyorlashda texnik harakatlar o'rgatiladi, lekin ushlab olish ko'nikmalarini shakllantirishga etarli darajada e'tibor berilmaydi.

Dunyoning yetakchi mamlakatlarida, shu jumladan, Yaponiya, Janubiy Koreya, Fransiya, Mongoliya, Rossiya davlatlarida dzyudo bo'yicha sportchilar tomonidan ko'rsatilgan yuqori sport natijalari o'sib borishining asosiy omillaridan biri - bu dzyudochi qizlarni texnik tayyorgarligini takomillashtirishning zamonaviy usullarini ishlab chiqish va uni tizimli boshqarishga qaratilgan. Dzyudo nazariyasi va metodikasi sohasida ilgari ham malakali sportchilarni tayyorlash masalasida jumladan: turli yoshdagi dzyudochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish, sportchilarning sensitiv davrlarini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarni oqilona taqsimlash, ularning funksional holatlarini aniqlash, turli yosh va malakaga ega dzyudochi qizlarning texnik-taktik faoliyatini tadqiq qilish yuzasidan ilmiy izlanishlar olib borilgan. Biroq, dzyudochi qizlarni tayyorlashning o'quv-mashg'ulot bosqichida ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalarini ozaro bog'liqlikda shakllantirish muammolari etarli darajada yoritib berilmagan. Yosh dzyudochi qizlarni ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalarini ularning jismoniy va texnik tayyorgarligi bilan o'zaro bog'liqlikda shakllantirish bo'yicha metodikalar ishlab chiqish zaruriyatidir. Bu esa mazkur tadqiqot ishining dolzarbligini belgilab beradi.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga katta e'tibor berilmoqda. Hozirgi kunda dzyudochi qizlarimizning jahon chempionatlari, Osiyo o'yinlari hamda xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishayotgani va dunyoda O'zbekistonning obro'-e'tibori va sport salohiyatini yanada oshib borishiga xissa qo'shayotgani diqqatga sazovordir<sup>1</sup>. Shu bilan birga dzyudochi qizlarni o'quv-mashg'ulot jarayoniga nazorat me'yorlari va ularning hajmini kiritish va metodologiyasini takomillashtirish bo'yicha yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda har tomonlama tayyorlash hozirgi kunda dzyudo nazariyasi va amaliyotida halqaro miqyosdagi eng dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Hozirgi vaqtda ilmiy izlanishlar natijalarini o'rganish, qizlarni dzyudo sporti bilan shug'ullanishiga shart-sharoitlar yaratib berish masalalari o'z yechimini kutayotgan vazifalardan biridir.

---

<sup>1</sup> O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 - yil 20 - iyundagi "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-286-son qarori. [www.lex.uz](http://www.lex.uz)

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 24 yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi farmoni, 2022 - yil 20 - iyundagi “Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-286-son qarori, 2022 - yil 3 - noyabrdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-414-son qarori, shuningdek, mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga mazkur dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

**Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlariga mosligi.** Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalarni rivojlantirishning 1. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma‘naviy-ma‘rifiy rivojlantirishda innovasion g‘oyalar tizimini shakllantirish va oshirish yo‘llari” bilan bog‘liq ustuvor yo‘nalishiga mos ravishda amalga oshirilgan.

**Muammoning o‘rganilganlik darajasi.** Mavzuga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili shuni ko‘rsatdiki, turli yosh va malakaga ega dzyudochi qizlarning va yakkakurash sport turlari bo‘yicha shug‘ullanuvchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni va musobaqa faoliyatida ushlab olish ko‘nikmalarini shakllantirish bo‘yicha Respublikamizning bir qator olimlari hamda xorijiy davlatlar mutaxassislari ilmiy-tadqiqot ishlari olib borishgan. Etakchi mahalliy olimlardan biri F.A.Kerimov erkin kurashda murakkab texnik-taktik harakatlarga o‘rgatish uslubiyati bo‘yicha ilmiy-tadqiqot ishlari olib borgan. Yu.S.Yugay va L.P.Yugaylar dzyudo texnikasi asoslari va KYu bo‘yicha klassifikatsiya ishlab chiqqan. U.A.Alimov yosh dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda ularning biologik xususiyatlarini hisobga olish kerakligi bo‘yicha tadqiqot olib borgan. O.E.Toshmurodov va boshqalar yosh kurashchilarning harakat ko‘nikmalarini shakllantirishda tayanch harakat apparati harakatlanishining rivojlanganligini o‘rgangan. S.Q.Adilov va K.N.Murodov, B.A.Satipov va boshqalar sport kuraslarida koordinatsion va texnik-taktik harakatlar untegratsiyasini intellektual sensor tizimidan foydalanib rivojlantirish, maxsus trenajyorlardan foydalanib erkin kurashchilarda kuch chidamkorligini oshirish va erkin kurashchilarning jismoniy sifatlarini takomillashtirish bo‘yicha izlanishlar olib borishgan. Sh.Sh.Gaziyev yuqori malakali sambochilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimini ilmiy-nazariy asoslari mavzusida malakali sambochilar bilan tadqiqot ishlarini olib borgan. X.X.Juraxanov, R.M.Masharipov, B.X.Xoliqovlar malakali kurashchilarning texnik-taktik va ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirish, kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish texnologiyalarini ishlab chiqish masalalari bo‘yicha izlanishlar olib borgan. F.Sh.Axmedov va S.E.Qodirovlar malakali dzyudochi qizlarning musobaqa imkoniyatlarini oshirish va tezkorlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish bo‘yicha tadqiqot olib borganlar. N.Sh.Yusupova innovatsion vositalardan foydalangan holda yosh

taekvondochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish muammolari bo'yicha ilmiy ish olib borgan<sup>2</sup>.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi olimlaridan S.B.Eliphanov ayollar dzyudosida ko'p yillik kuch tayyorgarligi bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlari olib borgan. Ya.K.Koblev, K.V.Yugay sambochilarni texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda ushlab olish ko'nikmalarini bazaviy komponent sifatida bog'liqlikda shakllantirish muammosi bo'yicha izlanishlar olib borgan. P.N.Ageev, A.D.Akkuin, M.A.Vershinin, R.G.Gasanov, V.V.Dubinetskiy, A.V.Eganov, F.X.Zekrin, A.A.Klimenko, I.A.Kovalenko, D.L.Novikov, V.V.Pavlov va boshqalar yosh dzyudochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish yo'llari, kombinatsion harakatlarga o'rgatish, yosh malakali dzyudochilarni texnik tayyorgarligini oshirish jarayonida individual yondashishning o'ziga xos xususiyatlari, dzyudochi qizlarni texnik va musobaqa faoliyatiga tayyorlashda morfologik xususiyatlarini xisobga olish, dzyudochi qizlarning taktik tayyorgarligini rejalashtirish masalalari bo'yicha tadqiqot ishlari olib borganlar<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Керимов Ф.А. Методика обучения сложным тактико-техническим действиям в вольной борьбе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ф.А.Керимов. -М., 1984. - 24 с. Ким. Ю.С., Югай Л.П. Основы дзюдо / Ю.С. Ким, Л.П. Югай (учебное пособие), Ташкент, 2005. – 130 с. Alimov. U.A. O'smir dzyudochi qizlarning biologik xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish: p.f.b.f.d (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. –2023. - 56 b. Toshmurodov O.E. Yosh kurashchilarning harakat ko'nikmalarini shakllantirishda tayanch harakati harakatchanligining rivojlanishi: p.f.b.f.d (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. – 2024. - 60 b. Adilov S.Q. Intellektual sehsor tizimlaridan foydalangan holda sport kurashida koordinatsion va texnik-taktik harakatlarning integratsiyasi: p.f.d (DSc) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. – 2024. - 66 b; Murodov K.N. Erkin kurashda maxsus trenajyorlar va mashqlardan foydalanish asosida kurashchilarning kuch chidamliligini rivojlantirish taxnologiyasi: p.f.b.f.d (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. –2022. - 50 b; Satipov B.A. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida erkin kurashchilarda jismoniy sifatlarni bog'liqlik rivojlanish va asosiy usullarini shakllantirish: p.f.b.f.d (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. –2024. - 55 b. Gaziyeu Sh.Sh. Yuqori malakali sambochilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-nazariy asoslari: p.f.d (DSc) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. –2024. - 76 b. Juraxanov X.X. Yuqori malakali erkin kurashchilarni musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirish: p.f.b.f.d (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. –2024. - 58 b; Masharipov R.M. Kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirish uslublari: p.f.b.f.d (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. –2024. - 56 b; Xoliqov B.X. Malakali kurashchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish texnologiyasi: p.f.b.f.d (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. –2023. - 54 b. Axmedov F.Sh. Malakali dzyudochi qizlar bellashuv faoliyatini xisobga olgan holda musobaqa imkoniyatini oshirish: p.f.b.f.d (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. – 2022. - 52 b; Qodirov S.E. Sport takomillashuv guruhidagi malakali dzyudochi qizlarning kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish: p.f.b.f.d (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. –2023. - 56 b.

<sup>3</sup> Элипханов С.Б. Управление многолетней силовой подготовкой в женском дзюдо: дис. ... д-ра пед. наук / С.Б. Элипханов. – Майкоп, 2015. – 475 с; Akkuin.A.D. Povysheniye kombinatsionnosti bor'byi stoya na osnove postapnogo ovladeniya tekhnicheskimi deystviyami v dzyudo na nachalnom etape podgotovki / Akkuin A.D., Akkuina E.D. // Aktualnyye problemye fizicheskoy kultury, sporta i turizma: materialy XII mezhdunar. nauch.-prakt. konf.–Ufa, 2017. – С. 173-175; Verшинин M.A.8 Ispol'zovanie individualizirovannogo podhoda v protsesse tekhnicheskoy podgotovki yunyx vysokokvalifitsirovannykh dzyudoistov / M.A. Verшинин, D.L. Novikov // Fizicheskoye vospitanie i sportivnaya trenirovka.–2014.– №1 – С. 9-13; Gasanov P.G. Povysheniye tekhniko-takticheskoy podgotovki yunyx dzyudoistov s uchetoм динамических ситуаций соревновательной деятельности / P.G. Gasanov Ч.Т. Иванков, A.B. Сафошин // Наука и школа.–2015. – №1. – С. 135-141; Дубинский В.В. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов с учетом их морфологических особенностей в соревновательной деятельности / В.В. Дубинский, П.А. Кочетов, В.В. Орлов // Проблемы педагогикки. – 2017.–№ 6 – С. 32-33; Eganov A.B. Metodika nachalnogo obucheniya v dzyudo / A.B. Eganov // Sovremennyye problemye nauki i obrazovaniya. – 2009.–№1. – С.14-16; Zekrin A.F. Soвершенствование tekhniko-takticheskoy podgotovki dzyudoistov-yuniorov na osnove individualno-tipologicheskogo podhoda /A.F. Zekrin // Voprosy funktsional'noy podgotovki v sporte vysshikh dostizheniy. – 2016. – №1. – С. 51-58; Klimenko A.A. Rasширение prostранства deyatelnosti v ходе tekhniko-takticheskoy podgotovki yunyx dzyudoistov (postanovka problemye i strategii issledovaniya) / A.A. Klimenko // Vestnik Майкопского государственного технологического университета.–2013.– № 1. – С. 50-

Sportchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda harakat tuzilishini chuqur o'rganmasdan, ularning mexanizmini, shuningdek harakatlarni boshqarish usullarini o'zlashtirish mumkin emasligi to'g'risida L.P.Matveyev; V.M.Zasiorskiy; V.N.Platonov; N.G.Ozolin; V.N.Seluyanov; V.N.Kurislar izlanishlar olib borishgan.

Xorijiy mutaxassislardan O.V.Xijevskiy boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh dzyudochi qizlarni tayyorlashda mashg'ulot mazmuni va yuklamalar hajmini sportchilarning yoshini hisobga olgan holda rejalashtirish bo'yicha tadqiqot ishlarini olib borgan. D.B.Rukavitsin malakali dzyudochi qizlarning taktik tayyorgarligini individuallashtirish muammolarini o'rgangan. Otaki Tadao, M.Adam va boshqalar dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish bo'yicha ilmiy-tadqiqot olib borganlar<sup>4</sup>.

Shu bilan birga, dzyudochi qizlarning nazariy va amaliy tayyorgarliklarida, mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshirishni ta'minlaydigan, dzyudochi qizlarni tayyorlash jarayonida qo'llaniladigan zamonaviy yondashuvlar bo'yicha olib borilgan ilmiy ishlanmalarning yetarli emasligi aniqlandi. Bu esa dissertatsiya ishining dolzarbligi va zaruratini belgilaydi.

**Tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi.** Dissertatsiya ishi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy-tadqiqot instituti ilmiy-tadqiqot ishlari rejasining "Hududlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish, aholining barcha qatlamlari, ayniqsa yoshlarni jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etishda zamonaviy uslublarni ishlab chiqish va takomillashtirish" ilmiy-tadqiqotlar yo'nalishlari doirasida bajarilgan.

**Tadqiqotning maqsadi** o'quv-mashg'ulot bosqichida dzyudochi qizlarning ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalarini o'zaro bog'liqlikda shakllantirish metodikasini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

#### **Tadqiqotning vazifalari:**

yosh dzyudochi qizlarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatida ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalari ahamiyatini aniqlash;

---

56; Коваленко И.А. Планирование тактической подготовки и преобразование тактических действий в дзюдо / И.А. Коваленко // Студенческий электронный журнал СтРИЖ. – 2016. – №1 – С. 25-28; Корякин, А.И. Роль специализированных восприятий в технической подготовке дзюдоистов / А.И. Корякин // Культура физическая и здоровье. – 2012. – С. 77-79. Новиков Д.Л. Обучение квалифицированных дзюдоистов способам выбора арсенала бросков с учетом тактики противника: автореф. дис.... канд. пед. наук /Д.Л. Новиков.– Краснодар. – 2016.–24 с; Павлов В.В. Методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов 14-16 лет на основе предъявления ситуационных заданий и приемов исследования: автореф. дис.... канд. пед. наук / В.В. Павлов.– лан-Уде, 2006. – 21 с.

<sup>4</sup> Хижевский, О.В. Структура и содержание начальной подготовки дзюдоисток с учетом их возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.В. Хижевский. - Минск: Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь, 2000. – 22 с. Рукавицын Д.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов-дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.Б. Рукавицын. – Минск: БГАФК, 2001. – 19 с. Отаки Тадао. Техника дзюдо / Отаки Тадао, Донн Ф. Дрегер; пер. с англ. Е. Гупало. – М.: Фаир-Пресс, 2003. – 590 с; Adam, M. The individual profile of the technical-tactical preparation of the World Judo Championships in 2010-2011 / M. Adam, M. Smaruj, R. Pujso // Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology. - 2012. - N 12 (2). - P. 50-59.

yosh dzyudochi qizlarni tayyorlashning o'quv-mashg'ulot bosqichida ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalarini shakllantirish uchun maxsus trenajor ishlab chiqish;

yosh dzyudochi qizlarni tayyorlashning o'quv-mashg'ulot bosqichida ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalarini o'zaro bog'liqlikda shakllantirish metodikasini ishlab chiqish;

o'quv-mashg'ulot bosqichida dzyudochi qizlarning ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalarini o'zaro bog'liqlikda shakllantirish bo'yicha ishlab chiqilgan metodika samaradorligini tajribalarda asoslash.

**Tadqiqotning obyekti** sifatida o'quv-mashg'ulot bosqichida shug'ullanuvchi 14-16 yoshli dzyudochi qizlarning mashg'ulot jarayonlari olingan.

**Tadqiqotning predmetini** o'quv-mashg'ulot bosqichida shug'ullanuvchi 14-16 yoshli dzyudochi qizlarning ushlab olish uchun kurashish ko'nikmasini shakllantirishga qaratilgan vosita va uslublar tashkil etadi.

**Tadqiqotning usullari.** Tadqiqotda mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuvlar, antropometriya, pedagogik testlash, instrumental tadqiqot usuli, pedagogik tajriba, matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

**Tadqiqotning ilmiy yangiligi** quyidagilardan iborat:

yosh dzyudochi qizlarning mashg'ulot jarayoni va musobaqa faoliyatida harakatlanishning barcha ushlab olish turlari uchun ishlab chiqilgan klassifikatsiyani (qo'l barmoqlari va bo'g'imlarni hujum va himoyalashga bog'liqligi tartibida zarur darajadagi kuchlanishlar bo'yicha texnik harakatlarni bajarish kabi) tayyorgarlik jarayoniga kiritish hisobiga ushlab olish texnikasi tizimlashtirilgan;

yosh dzyudochi qizlarning texnik-taktik harakatlarini samarali amalga oshirish uchun barcha ushlab olish turlarini tizimlashtirishda barmoq va bilak kuchlarini rivojlantiruvchi trenajor va maxsus mashqlar kompleksini (uzluksiz-standart, oraliq, o'zgaruvchan-oraliq, aylanma mashg'ulot, o'yin va musobaqa mashqlaridan iborat kompleks yondashish kabi) mashg'ulot jarayoniga kiritish hisobiga kurashish ko'nikmalarini o'zaro bog'liqlikda shakllantirish metodikasi takomillashtirilgan;

yosh dzyudochi qizlarning mashg'ulot va musobaqa faoliyatida raqib kimonosidan ushlab olish texnikasini kompleks rivojlantirish uchun boshlang'ich, bazaviy shakllantiruvchi, kurashish ko'nikmasini, umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlarida integratsion qo'llashga qaratilgan mashg'ulotlar jarayoniga kiritish hisobiga texnik va taktik harakatlarni aniq bajarish imkoniyatlari kengaytirilgan;

yosh dzyudochi qizlarni musobaqaga tayyorlashning o'quv-mashg'ulot bosqichida ushlab olish texnikasini kurashish ko'nikmalari bilan o'zaro bog'liqlikda shakllantirish, ilmiy-nazariy, amaliy va shaxsiy-faoliyatli, korreksion hamda natijaviy bloklar asosida ishlab chiqilgan modelni (bellashuvlarda eng maqbul usullarni tezkor tanlash va uni faol bajarish orqali raqib ustidan ustunlikka erishish yoki raqibga ogohlantirish olib berish kabi) tayyorgarlik jarayoniga kiritish hisobiga tayyorgarlik ko'rsatkichlari yaxshilangan.

**Tadqiqotning amaliy natijalari** quyidagilardan iborat:

o'quv-mashg'ulot bosqichi dzyudochi qizlarining texnik tayyorgarligini takomillashtirishda ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalarini takomillashtirish

maqsadida maxsus trenajordan foydalanish natijasida o'quv-mashg'ulotlar jarayonlariga korreksiyalar kiritilgan;

yetakchi mutaxassislarning tajribasidan kelib chiqqan holda dzyudochi qizlar ko'p yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida jarohatlanishlarni oldini olishni o'ziga xos xususiyatlari aniqlangan hamda jarohatlanishlarni oldini olish bo'yicha kompleks mashqlar ishlab chiqilgan;

o'quv-mashg'ulot va musobaqa bellashuvlarini taxlil qilish asosida har xil vazn toifasidagi dzyudochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligi va musobaqa faoliyati darajasi aniqlangan;

14-16 yoshli dzyudochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari dinamikasi aniqlangan;

dzyudochi qizlarning ko'p yillik tayyorgarligini boshqarishning ilmiy asoslangan tuzilmasi ishlab chiqilgan.

**Tadqiqot natijalarining ishonchliligi.** Tadqiqot natijalarining ishonchliligi dissertatsiya ishida qo'llanilgan ilmiy yondashuvlar va ularning rasmiy manbalardan olingani hamda dzyudo nazariyasi va metodikasi sohasidagi respublikamiz hamda xorijiy mutaxassislarning va respublikamizda dastlabki tayyorgarlik, boshlang'ich sport ixtisoslashuvi, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi, sport takomillashuvi va oliy sport mahorati bosqichlarida shug'ullanuvchi dzyudochi qizlar bilan mashg'ulotlar olib boruvchi trenerlarning tajribalari va fikr-mulohazalariga asoslanganligi, tadqiqot vazifalariga mos keluvchi tadqiqot uslublarining qo'llanilganligi, tadqiqotning muammosiga tadqiqot ob'yekti va predmetining mosligi, olingan natijalarning matematik-statistik taxlil metodlari yordamida qayta ishlab chiqilganligi, xulosa, taklif va tavsiyalarning amaliyotga joriy qilinishi vakolatli tashkilotlar tomonidan tasdiqlanganligi bilan belgilanadi.

**Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati.** Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati, yosh dzyudochi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi funksional holati, maxsus jismoniy tayyorgarligining yoshga xos dinamikasi aniqlandi; yosh dzyudochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklari aniqlandi; instrumental metodika yordamida yosh dzyudochi qizlarning barmoq va bilak kuchlarini aniqlash, uni rivojlantirish samaradorligi tajribada asoslandi. Ishlab chiqilgan dastur va klassifikatsiyani mashg'ulot jarayoniga kiritilishi dzyudo nazariyasi va metodikasining nazariy mazmunini kengaytiradi. Dissertatsiya ishida olingan natijalar sport mashg'ulotlarini o'tkazish bo'yicha tasavvurlarni kengaytiradi, uni yangi bilimlar bilan boyitadi. Bu esa o'z navbatida 14-16 yoshli dzyudochi qizlarning mashg'ulot jarayonini optimallashtiradi va texnik-taktik tayyorgarlik sifatini oshiradi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati, dzyudochi qizlarni tayyorlashning o'quv-mashg'ulot bosqichida ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalarini o'zaro bog'liqlikda shakllantirish uchun ishlab chiqilgan metodika respublikamizning sport maktablari, oliy sport mahorati maktablari, Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari va dzyudo sport klublariga joriy qilinishi mumkin. Ishlab chiqilgan klassifikatsiya va undagi texnik usullar arsenali sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi darajasini oshishiga xizmat qiladi va musobaqa faoliyatida dzyudochi qizlarning sport mahoratini oshiradi.

**Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi.** Yosh dzyudochi qizlarning ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalarini jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan o'zaro bog'liqlikda shakllantirish bo'yicha olingan ilmiy natijalar asosida:

Toshkent viloyati, "Yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi" tasarrufidagi "Samuray dzyudo klubi" da o'quv-mashg'ulot bosqichida shug'ullanuvchi 14-16 yoshli dzyudochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari hamda funksional qobiliyati ko'rsatkichlari aniqlandi. Yosh dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarli ko'rsatkichlarni takomillashtirish maqsadida asosiy ushlab olish klassifikatsiyasi ishlab chiqildi va o'quv-mashg'ulot jarayoniga tatbiq qilindi. (O'zbekiston respublikasi sport vazirligining 2024-yil 6-noyabrdagi 03-16/11201-sonli ma'lumotnomasi). Natijada yosh dzyudochi qizlarning ushlab olish texnikasi samaradorligi 14% ga, umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari 11,6% ga oshgan, funksional holati bo'yicha ko'rsatkichlar o'rtacha 11% ga yaxshilangan;

ishlab chiqilgan dasturni Toshkent viloyati, "Yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi" tasarrufidagi "Samuray dzyudo klubi" da shug'ullanuvchi 14-16 yoshli dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etildi. Yosh dzyudochi qizlarning barmoq va bilak bo'g'inlarini rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan maxsus trenajyor hamda maxsus mashqlar kompleksi mashg'ulotlar jarayoniga tatbiq etildi. (O'zbekiston respublikasi sport vazirligining 2024-yil 6-noyabrdagi 03-16/11201-sonli ma'lumotnomasi). Natijada yosh dzyudochi qizlarning kuch sifatlari o'rtacha 11% ga, maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari esa 12% ga oshgan;

ishlab chiqilgan ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalarini shakllantirish (7ta blokdan iborat rivojlantiruvchi) modelni Toshkent viloyati, "Yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabi" tasarrufidagi "Samuray dzyudo klubi" da shug'ullanuvchi 14-16 yoshli dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayoniga tatbiq etilishi sportchi qizlarda ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalari shakllandi va mashg'ulotlar jarayoniga tuzatishlar kiritish imkonini berdi. (O'zbekiston respublikasi sport vazirligining 2024-yil 6-noyabrdagi 03-16/11201-sonli ma'lumotnomasi). Natijada o'quv-mashg'ulot bosqichi 14-16 yoshli dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari 8,7% ga o'sgan, musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari samaradorligi 11,8% ga yaxshilangan;

ishlab chiqilgan ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalarini shakllantirish metodikasini 14-16 yoshli dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonlariga joriy etilishi dzyudochi qizlarning ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalarini shakllanishiga, barmoq va bilak bo'g'inlarini rivojlanishiga yordam berdi. (O'zbekiston respublikasi sport vazirligining 2024-yil 6-noyabrdagi 03-16/11201-sonli ma'lumotnomasi). Natijada dzyudochi qizlarning kuch sifatlari 9,7% ga oshgan. Ishlab chiqilgan metodikaning o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy qilinishi yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulot sifatini oshirish va jismoniy yuklamalarni optimallashtirish imkonini yaratdi. Dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlari o'rtacha 7,6% ga yaxshilangan, tajriba guruhi dzyudochi qizlarning barmoq va bilak kuchi ko'rsatkichlari 9,9% ga oshgan.

**Tadqiqot natijalarining aprobatyasi.** Tadqiqot natijalari 2 ta halqaro va 5 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokama qilingan.

**Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi.** Dissertatsiya mavzusi O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasining Prezidiumi tomonidan tasdiqlangan jurnallarda 4 ta maqola chop etilgan. Shulardan 1 tasi xorijiy nashrlarda.

**Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi.** Dissertatsiya kirish, to'rtta bobdan iborat bo'lib 117 sahifali matn, 12 ta jadval, 7 ta rasm, 3 ta diagramma, xulosalar, amaliy tavsiyalar, ilovalar, 205 ta manbalarni o'z ichiga olgan foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati va 7 ta joriy etish dalolatnomalaridan iborat.

## **DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI**

**Kirish** qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga bog'liqligi, dissertatsiya mavzusi bo'yicha xalqaro ilmiy-tadqiqotlar sharhi, muammoning o'rganilganlik darajasi, dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilayotgan ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari bilan bog'liqligi, tadqiqotning maqsadi, vazifalari, ob'yekti va predmeti aniqlangan. Tadqiqotning usullari, tadqiqotning ilmiy yangiligi, natijalarning ishonchliligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati, natijalarning joriy qilinishi, tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi, e'lon qilinganligi hamda dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi borasidagi ma'lumotlar bayon etilgan.

Dissertatsiyaning "Dzyudoda ushlar uchun kurashish ko'nikmalarini ilmiy-uslubiy jihatlari" deb nomlangan birinchi bobida mavzu bo'yicha o'rganilayotgan muammolar yuzasidan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili bayon etilgan. Respublikamizning etakchi olimlaridan F.A.Kerimov., L.P.Yugay., S.Q.Adilov., Sh.Sh.Gazuyev, E.T.Raxmonov, I.B.Aliyev turli yosh va malakaga ega dzyudochi qizlar, shu jumladan sport kurashlari bo'yicha sportchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish, jismoniy sifatlarini oshirish, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish, o'quv-mashg'ulot jarayoniga innovatsion texnologiyalarini joriy qilish, ko'p yillik tayyorgarlik tizimida yuklamalarni rejalashtirish masalalari bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borganlar. Shuningdek, mahalliy olimlardan N.Chorshamiyev, U.Alimov, N.Bobomurodov, S.Qodirov, F.Axmedov, R.Masharipov, B.Xoliqov, K.Murodov, X.Juraxanov, B.Satipov, O.Toshmurodovlar dzyudo va sport kurashlari bilan shug'ullanuvchilarning musobaqaoldi tayyorgarligi, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda maxsus mashq hamda trenajyorlardan foydalanish, tayyorgarlik turlarini rejalashtirish, yosh kurashchilarning harakat ko'nikmalarini shakllantirish masalalari bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borganlar.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi yetakchi olimlaridan [S.B.Elipxanov, 2013; A.V.Yeganov, 1999; V.G.Pashinsev, 2001; I.A.Pismenskiy., K.D.Chernit 1990; A.G.Leviskiy, 2002, 2003 va boshqalar] o'z tadqiqotlarida dzyudochi qizlarni tayyorlash jarayonini boshqarish tizimini ishlab chiqish dolzarb masala ekanligini ta'kidlashib, uni nazariy va amaliy sport amaliyotida katta ahamiyatga ega, degan xulosaga kelganlar. Tadqiqotchi [D.Yu.Akkuin, 2012] tomonidan olib borilgan adabiyotlar tahlili va o'z shaxsiy tadqiqotlari asosida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi dzyudochi qizlarning mashg'ulotlarini modellashtirish

va yosh dzyudochi qizlarda texnik harakatlarni bosqichma-bosqich egallashlari hamda tik turib kurashishda kombinasion usullarni o'zlashtirish imkoniyatlarini oshirish masalalari bo'yicha belgilangan vazifalarni hal etgan. Tadqiqotchi [M.G.Ishmuxametov, 2014 va boshqalar] dzyudoda texnik-taktik tayyorgarlikning model tavsifi muammosi bo'yicha ish olib borgan. Mualliflfr [V.F.Boyko., G.V.Danko, 2004; Ye.V.Kudryashov, 2017; M.A.Vershinin, 2014 va boshqalar] yosh kurashchilarning kuch imkoniyatlarini rivojlantirishning yoshga xos xususiyatlari muammolari bilan shug'ullanganlar. Yosh dzyudochi qizlarni tayyorlashda jismoniy sifatlarning shakllanganlik darajasi va uning ahamiyati to'g'risidagi fikrlar [M.S.Barbaryan, 2017 va boshqalar] tomonidan ta'kidlanadi; muallif [A.V.Yeganov, 2009] dzyudochi qizlarning individual imkoniyatlarini maksimal darajada namoyon qilish bosqichida mashg'ulotlarni modellashtirish kerakligini asoslab bergan. Sport maktablarida o'quv-mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi dzyudochi qizlarning yillik mashg'ulot siklini tuzish bo'yicha olib borilgan ilmiy ishlarga doir ma'lumotlarni muallif [S.V.Artomonov, 2012 va boshqalar] keltiradi. Muallif ma'lumotlariga ko'ra, yillik mashg'ulot siklini tuzishda sportchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi va boshqa xususiyatlarini hisobga olish lozim.

Yuqoridagi fikr-mulohazalardan kelib chiqib shuni aytishimiz joizki, umuman sportda ko'p yillik tayyorgarlikni boshqarish nazariyasi, uning yuqori darajadagi rivojlanishi, turli tayyorgarliklar va qobiliyatlarni vujudga keltirish bilan bog'liq bo'lgan fiziologik, biokimyoviy, biomexanik va psixologik omillar haqidagi ob'yektiv ma'lumotlar bilan asoslangan. Dzyudo bo'yicha sportchilarni texnik jixatdan tayyorgarlash muammolari bo'yicha yetarli darajada keng ko'lamdagi ishlar mavjud, biroq, yosh dzyudochi qizlarning ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalarini o'zaro bog'liqlikda shakllantirish masalalari bo'yicha tadqiqotlar yetarli darajada yoritilmagan.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqotning usullari va tashkil qilinishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, antropometriya, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik statistika uslublari hamda tadqiqotning tashkil qilinishi bo'yicha ma'lumotlar berilgan.

Yosh dzyudochi qizlarning o'quv mashg'ulot va musobaqa faoliyati bo'yicha tadqiqotlar uch bosqida tashkil etilib 2022-2025 yillar davomida olib borildi.

Tadqiqotning birinchi bosqichida (2022 yil may-avgust oylarida) tanlangan mavzu bo'yicha ilmiy metodik va maxsus adabiyotlar o'rganildi hamda tahlil qilindi; tadqiqot metodlari tanlandi.

Yosh dzyudochi qizlarni har tomonlama tayyorlashga oid olib borilgan tadqiqotning nazariy natijalari umumlashtirildi va tadqiqotning vazifalari aniqlandi.

Tadqiqotning ikkinchi bosqichda (2022 yil sentyabr-dekabr oylarida) – 14-16 yoshli dzyudochi qizlarning o'quv-mashg'ulot hamda musobaqa faoliyati pedagogik kuzatuv ostiga olindi. Bunda jami 24 nafar sportchi kuzatuv ostiga olindi. Yosh dzyudochi qizlarni tayyorlash jarayonida pedagogik testlash, yillik sikllarda musobaqa faoliyati va mashg'ulotlar yuklamalari tahlili natijalari yosh dzyudochi qizlarni texnik harakatlari takomillashtirildi.

Uchinchi bosqichda (2023 yil yanvar-2024 yil iyun oylarida) yosh dzyudochi qizlarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida ishlab chiqilgan dastur va metodika samaradorligi tajribalarda ilmiy jihatdan asoslandi. Olib borilgan tadqiqot natijalaridan kelib chiqib, xulosalar shakllantirildi hamda dzyudo murabbiylari va mutaxassislar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Dissertatsiyaning **“14-16 yoshli dzyudochi qizlarning o‘quv-mashg‘ulot jarayoni va musobaqa faoliyatida ushlab uchun kurash ko‘nikmalarini egallashning ahamiyati”** deb nomlangan uchinchi bobida 14-16-yoshli dzyudochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining o‘zaro bog‘liqligi, o‘quv-mashg‘ulot bosqichida shug‘ullanuvchi dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyatida natijaviylikni belgilab beruvchi jismoniy sifatlar tarkibi, yosh dzyudochi qizlarning texnik-taktik samaradorligiga ta‘sir etuvchi omillar, yosh dzyudochi qizlarning kuch-chidamkorlik va tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish va funksional xolatini oshirish uslublari bo‘yicha ma‘lumotlar keltirilgan. Tajriba Toshkent viloyati, Chirchiq shahrining Yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabida va Toshkent viloyati, Angren shahar 2-son sport maktablarida olib borildi. Tajribada o‘quv-mashg‘ulot bosqichining 14-16 yoshli 24 nafar dzyudochi qizlar ishtirok etdi.

Ishlab chiqilgan testlar orqali dzyudo bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot bosqichida shug‘ullanayotgan 24 nafar dzyudochi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari aniqlandi. Mazkur tadqiqotni o‘tkazishimizdan asosiy maqsad sinovchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va maxsus jismoniy tayyorgarligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash va tahlil qilishdan iborat edi. Buning uchun biz tomonimizdan 5 ta me‘yoriy testlar tanlab olingan bo‘lib, ularning barchasi yosh dzyudochi qizlarning umumiy jismoniy sifatlari darajasini aniqlash va rivojlantirishga qaratilgan edi.

Olib borilgan dastlabki tadqiqotlarimizda nazorat va tajriba guruhi yosh dzyudochi qizlarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha nazorat testlarida qayd etgan ko‘rsatkichlari farqi ishonchsiz ekanligi aniqlandi  $P > 0,05$ . 3x10 mokisimon yugurish testi natijalariga ko‘ra tajriba guruhi dzyudochi qizlarida o‘rtacha ko‘rsatkich 6,68 soniyani, nazorat guruhi qizlarida o‘rtacha ko‘rsatkich 6,92 soniyani (farqi 0,24 soniya) ni tashkil etdi. Turgan joyidan uzunlikka sakrash testida tajriba guruhi qizlarida o‘rtacha ko‘rsatkich 1,97 metrni, nazorat guruhi qizlarida o‘rtacha ko‘rsatkich 1,85 metrni (farqi 0,12 metr) ni tashkil etdi. Tayanch holatda qo‘llarni bukish, yozish testida tajriba guruhi qizlarida o‘rtacha ko‘rsatkich 50,42 martani, nazorat guruhi qizlarida esa o‘rtacha ko‘rsatkich 48,13 martani (farqi 2,29 marta) ni tashkil etdi. Chalqancha yotgan holatdan gavdani ko‘tarish testida tajriba guruhi qizlarida o‘rtacha ko‘rsatkich 53,75 martani, nazorat guruhi qizlarida esa 50,64 martani (farqi 3,11 marta) ni tashkil etdi. Turnikda tortilish testida tajriba guruhi qizlarida o‘rtacha ko‘rsatkich 7,33 martani, nazorat guruhi qizlarida esa o‘rtacha ko‘rsatkich 6,24 martani (farqi 3,11 marta) ni tashkil etdi (1-jadval qarang).

**1-jadval**

**Tajriba va nazorat guruhi dzyudochi qizlarining tadqiqot boshidagi umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (n=24)**

t/r	TESTLAR	Ko'rsatkichlar						t	P
		Tajriba guruhi			Nazorat guruhi				
		$\bar{X}$	$\sigma$	V,%	$\bar{X}$	$\sigma$	V,%		
1	3x10 metrga mokisimon yugurish (soniya)	6,68	0,58	5,74	6,92	0,98	8,20	1,09	>0,05
2	Turgan joydan uzunlikka sakrash (m)	1,97	0,46	20,01	1,85	0,35	17,10	1,07	>0,05
3	Tayanch holatda qo'llarni bukish, yozish (marta)	50,42	8,25	16,36	48,13	4,17	14,22	0,68	>0,05
4	Chalqancha yotgan holatidan gavnani ko'tarish (marta)	53,75	8,83	16,43	50,64	5,18	10,34	1,48	>0,05
5	Turnikda tortilish (marta)	7,33	2,87	19,1	6,24	1,48	7,68	0,30	>0,05

Tajriba guruhining jismoniy tayyorgarligini oshirish maqsadida kompleks mashqlar tavsiya qilindi. Hozirgi vaqtda jismoniy jihatdan yaxshi ko'rsatkichlarga ega bo'lish dzyudochi qizlar tayyorgarligida birinchi qatorga chiqdi. Har tomonlama tayyorgarlikni amalga oshirish maqsadida turli xil mashqlar qo'llanildi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun 30 metrga yugurish; uzunlikka sakrash; joyidan turib balandlikka sakrash; tortilgan rezina orqali sakrashlar; sakramachoqda sakrash mashqlari qo'llanildi. Chidamkorlikni oshirish uchun 1000 metr masofaga yugurish, 1500 metrga vaqtni hisobga olmasdan kross yugurish; 400 metrga natija uchun yugurish kabilardan foydalanildi. Muskul guruhlarini rivojlanishi uchun aylanma mashg'ulot uslubi qo'llanildi. Sportchilarning yoshlarini inobatga olgan holda 6-8 ta stansiyalardan tashkil topgan kompleks mashqlar tanlab olindi.

Tajriba Toshkent viloyati, Yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan sport maktabida o'tkazildi. Dzyudochi qizlarning turlicha musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun texnik tayyorgarlikning qanchalik ahamiyatga ega ekanligi hech kimga sir emas. Biroq, sportchiga texnik harakatlarni amalga oshirish uchun har tomonlama tayyorgarlik zarur. Dastlabki tadqiqot jarayonida olingan ma'lumotlarga asoslanib o'quv mashg'ulotining qo'shimcha ish rejasi tuzib chiqildi. Sinaluvchilarning funksional qobliyat va jismoniy tayyorgarligini yaxshilash zaruriyatidan kelib chiqib mashg'ulot jarayonida bir qator mashqlar kompleksi qo'llanildi: mashg'ulotlar asosan dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligi va funksional imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirildi. Jumladan, chalqancha yotgan holda gavnani bukish, o'tirib turish, 2,5 kg gantel toshlari bilan mashqlar bajarish, turnikka o'rnatilgan kimono yoqasidan ushlab turgan holda qo'llarni bukib yozish; gimnastika narvonida osilib turgan holda oyoqlarni ko'tarib tushirish; oyoqlar yordamida va oyoqlar yordamisiz arqonga chiqish, 60 metr masofaga yugurish, uzunlikka sakrash, joyidan turib balandlikka sakrash, sakramachoqda sakrash, 30 soniya davomida turnikda tortilish, 20 soniya davomida qo'llarni tirsakdan bukib yozish, 30 soniya ichida manekenni yiqitish, tik turgan holatdan ko'prik holatiga o'tish, 3x10 metrga mokisimon yugurish, oldinga va orqaga o'mbaloq oshish, 50 metrga suzish mashqlari va estafeta o'yinlaridan foydalanildi. Olingan ma'lumotlar o'quv-mashg'ulot jarayoniga

korreksiya kiritish va har bir sportchining jismoniy holati bo'yicha yuklamalarni to'g'ri taqsimlashga yordam beradi. 14-16 yoshli dzyudochi qizlarning mashg'ulotlar jarayoniga zamonaviy vositalarni qo'llashda shug'ullanuvchining shaxsiy qobiliyatlarini inobatga olish lozim. Yosh dzyudochi qizlarning ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalarini texnik usullarni samarali bajarish mahoratini o'zaro bog'liqlikda shakllantirish maqsadida dastlabki tadqiqot o'tkazildi. Nazorat va tajriba guruhi ishtirokchilariga 30 soniya davomida turli xil ushlab olish holatlaridan raqibni tashlash texnikasini bajarish va 30 soniya davomida raqibni tezkorlikda yiqitish texnikasini bajarish vazifalari yuklandi. (2-jadvalga qarang).

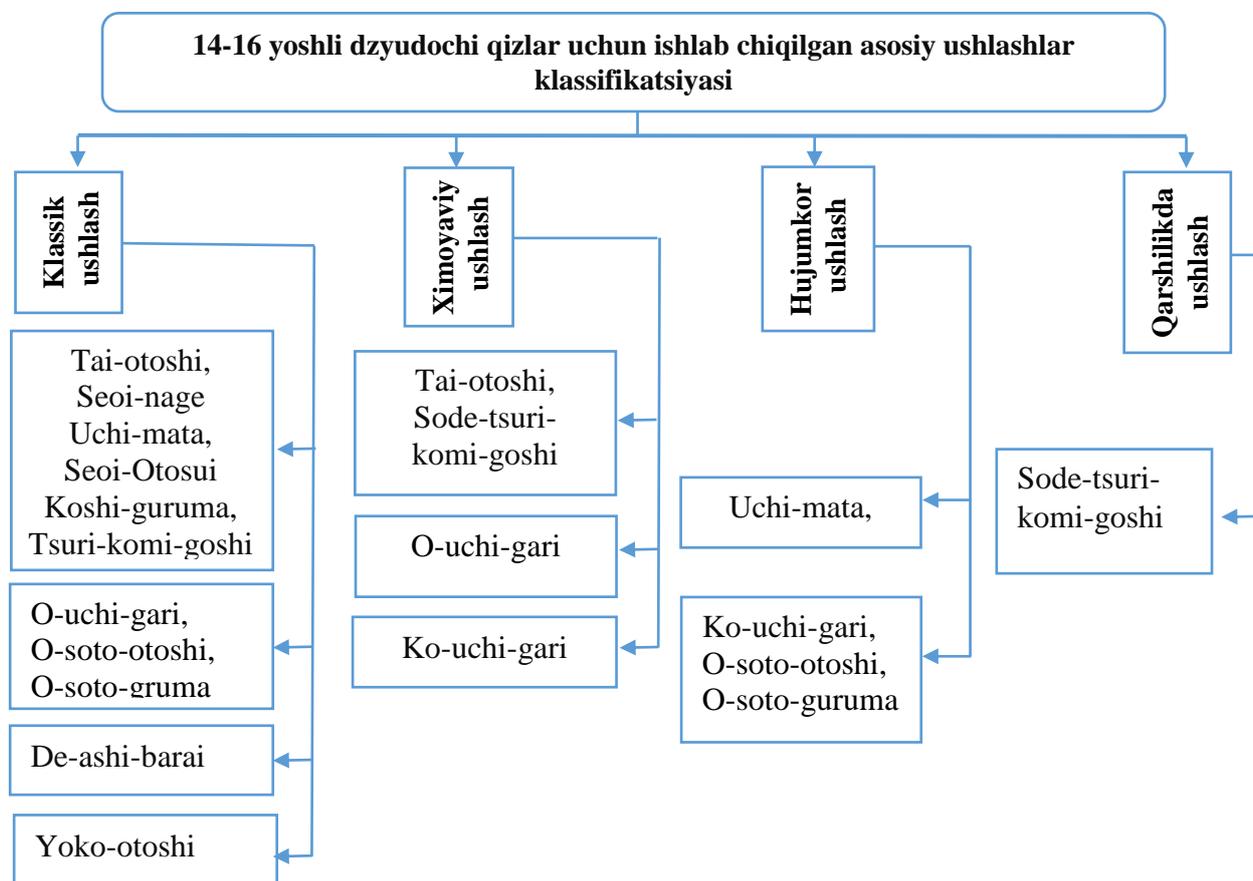
## 2 -jadval

### Tajriba va nazorat guruhi dzyudochi qizlarining tadqiqot boshidagi maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (n=24)

Nazorat testlar	Tajriba guruxi			Nazorat guruxi			t	P
	$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
30 soniya davomida turli xil ushlab olish holatlaridan raqibni tashlash texnikasini bajarish (marta)	15	1,61	8,25	14	2,61	10,26	1,14	>0,05
30 soniya davomida raqibni tezkorlikda otish texnikasini bajarish (marta)	17	3,70	9,35	1	2,76	11,35	0,75	>0,05

Nazorat va tajriba guruhi yosh dzyudochi qizlarining tadqiqot boshidagi maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'tkazilgan dastlabki tadqiqot natijalari bo'yicha 30 soniya davomida turli xil ushlab olish holatlaridan raqibni tashlash texnikasini bajarish testida tajriba guruhi qizlarida o'rtacha ko'rsatkich 15,0 martani, nazorat guruhi qizlarida o'rtacha ko'rsatkich 14,0 martani (farqi 1,0 marta)ni tashkil etdi. 30 soniya davomida raqibni tezkorlikda yiqitish texnikasini bajarish testida tajriba guruhi qizlarida o'rtacha ko'rsatkich 17,0 martani, nazorat guruhi qizlarida esa o'rtacha ko'rsatkich 16,0 mrtani (farqi 1,0 marta)ni tashkil etdi  $P > 0,05$ .

Aksariyat vaziyatlarda ushlab olish texnikasini raqibga berib qo'ygan dzyudochi ushlab olish texnikasini mustahkam amalga oshirilishiga to'sqinlik qilishga va o'zi raqibni ushlab olish texnikasiga o'tishga harakat qilishadi. Aksariyat holatlarda dzyudoda sportchilar asosan raqibining qo'lidan va kimono yoqasidan ushlab olish uchun harakat qiladilar. Biz tomonimizdan olib borilgan taxlil natijalariga ko'ra turli yosh va malakaga ega dzyudochi qizlar asosan klassik ushlab olish va raqibining ikkita yengidan ushlab olish texnikasidan ko'proq foydalanishlari aniqlandi, Aynan shu ushlab olish holatidan ko'proq texnik-taktik harakatlar amalga oshiriladi. Xususan, raqibining ikki yengidan ushlab olish holatidan sportchilar ko'pincha taktik jihatdan qarshi hujumda ham foydalanishadi (1-rasmga qarang).



**1-rasm.** Dzyudo sport turida texnik-taktik harakatlarni amalga oshirda foydalaniladigan asosiy ushlarlar

Olingan natijalar xulosalar natijalariga asoslanib ushlar holatidan texnik usullarni amalga oshirish bo'yicha quyidagi statistik ma'lumotlarni aytishimiz mumkin bo'ladi, ya'ni bunda ushlab olishga erishish koeffitsiyenti o'rtacha 50-55 % ni, usulni amalga oshirish koeffitsiyenti esa o'rtacha 40-45% ni tashkil etadi.

Biz tomondan 14-16 yoshli dzyudochi qizlarning barmoq va bilak bo'g'inlarini rivojlantiruvchi maxsus mashqlar kompleksi ishlab chiqildi. Tavsiya etilgan mashqlar majmuasi dasturiga asosan yosh dzyudochi qizlarni barmoq va bilak bo'g'inlarini, jumladan qo'l kuchi sifatini rivojlantirishga qaratilgan jami 10 ta mashq hamda muallif tomonidan yaratilgan, O'zbekiston Respublikasi Adliya Vazirligi huzuridagi "Intellektual mulk markazi" davlat muassasasi tomonidan mualliflik huquqi ob'ektlarini deponentlash uchun taqdim etilgan "Yosh dzyudochi qizlarning barmoq va bilak bo'g'inlarini rivojlantiruvchi maxsus trenajyor" ham kiritilgan. Dasturda keltirilgan mashqlar majmuasidan hamda ishlab chiqilgan maxsus trenajyordan muntazam ravishda foydalanish o'quv-mashg'ulot bosqichida shug'ullanuvchi 14-16 yoshli dzyudochi qizlarning barmoq va bilak kuchi sifatlarini rivojlanishiga yordam beradi, shu bilan birga o'quv-mashg'ulot jarayonida va musobaqa faoliyatida ularning raqib kimonosidan ushlar ko'nikmalarini o'zaro bog'liqlikda shakllantirish, hosil qilingan ko'nikmalarni texnik-taktik harakatlarni bajarishda samarali qo'llash imkoniyatlarini oshirishga hizmat qiladi hamda musobaqa faoliyati samaradorligini oshisiga yordam beradi (3-jadvalga qarang).

**Yosh dzyudochi qizlarning barmoq va bilak bo‘g‘inlarini  
rivojlantiruvchi maxsus mashqlar kompleksi**

T/r	Mashq mazmuni	Me‘yori	Dam olish oralig‘i	Tashkiliy-uslubiy ko‘rsatmalar
1	Qo‘l panjasi bilan bilan aylanma harakatlar	4 ta yondashuvda 10-15 martadan	5-10 soniya	qo‘llar tirsakdan bukilgan xolatda mashq bajariladi
2	Mushtlarni bukish va yozish	20-30 marta takrorlash	10-15 soniya	qo‘llar tirsakdan bukilgan xolatda mashq bajariladi
3	Tennis to‘pini siqish	3 ta yondashuvda 15-20 martadan	10-15 soniya	tik turgan yoki o‘tirgan xolatda bajariladi
4	Ekspanderni siqish	3 ta yondashuvda 15-20 martadan	15-20 soniya	qo‘llar yonga cho‘zilgan xolatda bajariladi
5	Turnikda osilib turish - statik ushlab turish	3 ta yondashuvda 30-60 soniyadan	10-15 soniya	qo‘llar 90 gradus burchak ostida ushlab turiladi
6	Dzyudogida turnikda osilib turish va ushlab turish	3 ta yondashuvda 30-60 soniyadan	10-15 soniya	qo‘llar 90 gradus burchak ostida ushlab turiladi
7	Turnikda belbog‘da tortilish	2-3 yondashuvda 10-15 martadan	30-60 soniya	Ikki qo‘l bilan turnikdagi belbog‘dan ushlagan xolda bajariladi
8	Trenajor toshlari bilan ishlash	3-4 ta yondashuvda 30-60 soniyadan	30-50 soniya	tik turgan yoki o‘tirgan xolatda bajariladi
9	Qo‘llarni tirsakdan bukib yozish	2-3 ta yondashuvda 10-15 martadan	20-30 soniya	qo‘llarga tayanib belni to‘g‘ri ushlagan xolda bajariladi.
10	Barmoqlarga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish	2-3 ta yondashuvda 5-10 martadan	30-50 soniya	barmoqlarga tayanib belni to‘g‘ri ushlagan xolda bajariladi.
11	Barmoq va bilak bo‘g‘inlarini rivojlantiruvchi maxsus trenajyorda ishlash	4-5 ta yondashuvda 30-60 soniyadan	30-40 soniya	Skameykaga o‘tirgan xolatda tirsakni bukkan xolatda bajariladi.

Yuqorida keltirilgan 14-16 yoshli dzyudochi qizlarning barmoq va bilak bo‘g‘inlarini rivojlantiruvchi maxsus mashqlardan muntazam ravishda foydalanish orqali sportchi qizlarning barmoq va bilak mushaklari rivojlanadi. Bu esa, ularning o‘quv-mashg‘ulot jarayonida va musobaqa faoliyatida texnik-taktik xarakatlarni bajarish samaradorligini oshiradi. Yosh dzyudochi qizlarni tayyorlashning o‘quv mashg‘ulot bosqichida ushlab olish uchun kurashish ko‘nikmalarini o‘zaro bo‘g‘liqlikda shakllantirishda dzyudochi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, funksional holati xarakatlarini yaxshilash asosida, texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga erishish mumkin.

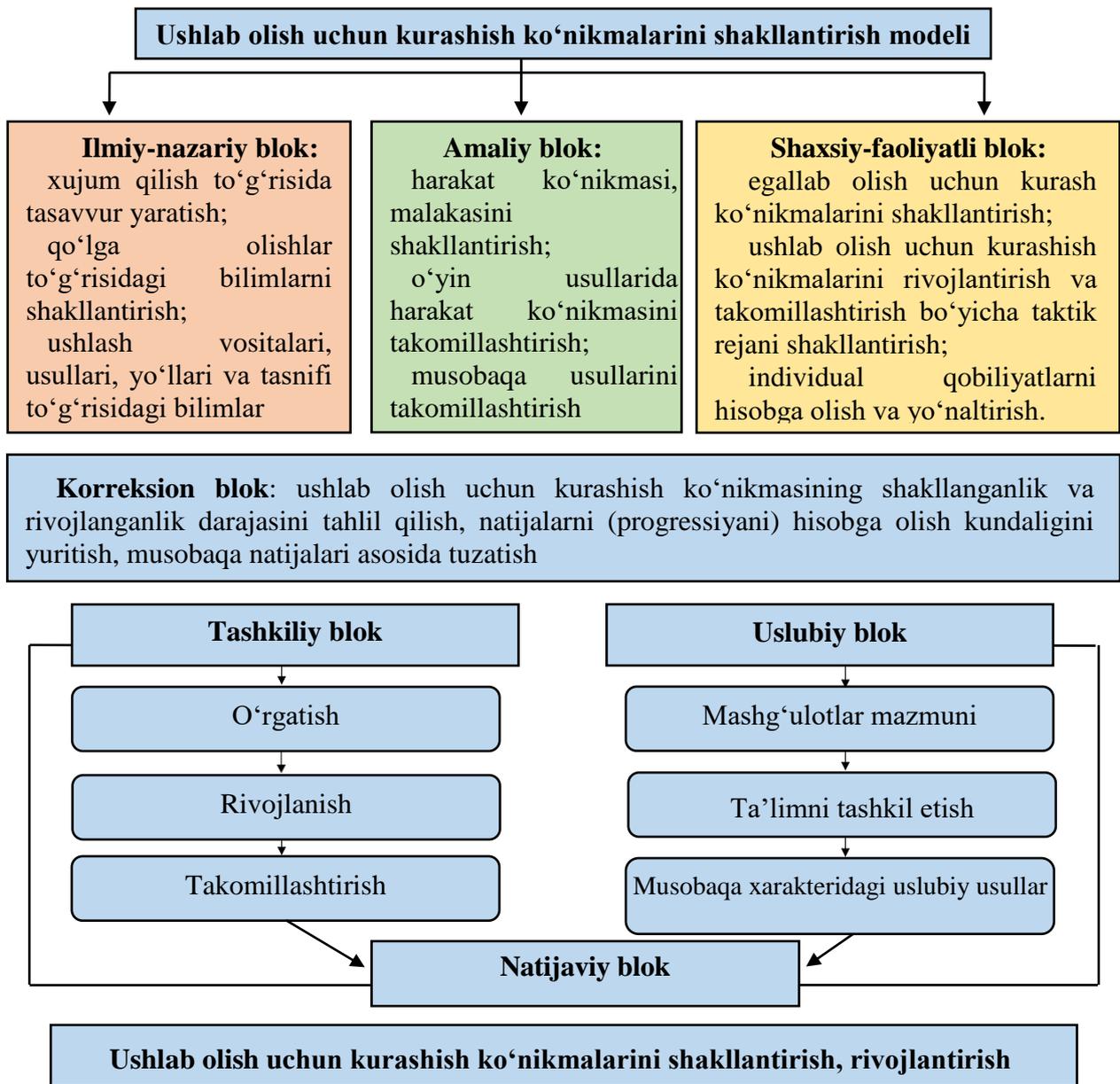
Biz tomondan 14-16 yoshli dzyudochi qizlar uchun 4 bosqichdan iborat ushlab olish uchun kurashish ko‘nikmalarini shakllantirish metodikasi ishlab chiqildi (1-rasmga qarang).



**1-rasm.** Ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi

Maskur metodika boshlang'ich; shakllantiruvchi; ushlab olish uchun kurashish ko'nikmasini shakllantirish uchun tayyorgarlik; ushlab olish uchun kurashish ko'nikmasini shakllantirish uchun maxsus tayyorgarlik bosqichlaridan iborat.

Biz tomonimizdan yosh dzyudochi qizlarning ushlab uchun kurashish ko'nikmalarini shakllantirish modeli ishlab chiqildi (2-rasmga qarang).



**2-rasm.** Ushlab olish uchun kurashish ko'nikmasini shakllantirish modeli

Ushlab olish uchun kurashish ko'nikmasini shakllantirishda qo'llaniladigan usullar quyidagilardan iborat:

Ushlab olish uchun kurashishning texnik-taktik mahorati texnik harakatlarni samarali amalga oshirish, raqib hujum harakatlarini zararsizlantirish, shuningdek, bellashuvda ustunlikka erishish ehtimolini oshiradi, Shu munosabat bilan bizga malakali dzyudochi qizlar tomonidan qo'llaniladigan ushlab olish uchun kurash olib borish texnikasi bo'yicha model tavsiflarni aniqlash va bajarilgan ushlab olish texnikalarini amalga oshirilishi bo'yicha dzyudochi qizlarning texnik-taktik harakatlarini tahlil qilish zaruriyati tug'ildi, Ushlab olishni amalga oshirish - bu texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish uchun eng maqbul usullarini tanlash va uni faol bajarish orqali raqib ustidan ustunlikka erishish yoki raqibga ogohlantirish olib berishga erishish mumkin bo'ladi. Ilmiy tajribalarning natijalariga muvofiq, murabbiylarga, yosh dzyudochi qizlarni boshlang'ich tayyorgarligida sport-sog'lomlashtirish oromgohlari sharoitida o'quv-mashg'ulot yig'inlarini olib borish tavsiya etiladi. Shuni ta'kidlash joizki, sportchilarning jismoniy tayyorgarligi

darajasi sezilarli yaxshilandi. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yaxshilanishi natijasi texnik sport mahoratining o'sishini o'zlashtirishda aniq bir yutuqlarga erishishga yordam beradi, salomatlik darajasini talab darajasida ushlab turadi. Test sinovlari 14-16 yoshli dzyudochi qizlar ishtirokida olib borildi. Pedagogik testlash natijalari ma'lumotlari tahlilidan ko'rinib turibdiki, birinchi ikkita testda mutlaq, nisbiy (tana og'irligiga nisbatan) 1-darajali sportchi qizlar va sport ustaligiga nomzodlar o'rtasida ishonchli farqlar aniqlanmadi. Bunday hodisaning sabablarini quyidagi izohlar bilan asoslash mumkin:

1) yosh dzyudochi qizlarning kuch tayyorgarligida aynan barmoq va bilak kuchlarining yaxshi rivojlanmaganligi;

2) mashg'ulot jarayonida dzyudochi qizlarda bilak va barmoqlarning maksimal kuchini rivojlantirishga yetarli e'tibor berilmaganligi;

3) musobaqa faoliyatida barmoq va bilak kuchlarining yetarli darajada rivojlanmaganligi sport natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatish ehtimoli yaqqol namoyon bo'lmasa.

Uchinchi testda tajriba guruhi dzyudochi qizlarining kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlari o'rtasidagi ishonchli farqlar aniqlandi. Turli kuch tayyorgarligiga ega bo'lgan dzyudochi qizlardagi kuch chidamliligining mutloq va nisbiy ko'rsatkichlari ushlab olish uchun kurashishda kuch qobiliyatlari rivojlanganlik darajasini muhimligini bildiradi. Test natijalariga ko'ra, pedagogik tajriba o'tkazishni boshlashdan oldin nazorat guruhi dzyudochi qizlarining umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqning ishonchliligi ( $P > 0,05$ ) ga teng bo'ldi. (4-jadvalga qarang).

#### 4-jadval

#### 14-16 yoshli nazorat va tajriba guruhi dzyudochi qizlarining tadqiqot boshidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (n=24)

T/r	TESTLAR	Ko'rsatkichlar						t	P
		Nazorat guruxi			Tajriba guruxi				
		$\bar{X}$	$\sigma$	V,%	$\bar{X}$	$\sigma$	V,%		
1	Dinamometrni qattiq siqqan holatda 30 soniya davomida ushlab turish o'ng qo'l barmoq kuchi (kg)	51,4	3,25	10,33	54,40	7,25	13,33	1,31	>0,05
2	Dinamometrni qattiq siqqan holatda 30 soniya davomida ushlab turish chap qo'l barmoq kuchi (kg)	55,12	2,75	9,71	59,12	5,75	9,71	3,07	<0,01
	Turnik ustiga o'rnatilgan dzyudogi yoqasidan ushlagan holatda tortilish (marta)	4,0	2,10	12,0	4,5	1,10	17,0	0,73	>0,05
4	Turnik ustiga o'rnatilgan dzyudogi yoqasidan ushlagan holatda tirsakni 90 gradusda ushlab turish (soniya)	27,02	2,50	14,20	29,06	5,50	18,92	1,16	>0,05
5	Dinamometrni besh marta (o'ng qo'lda) siqish (kg)	52,54	4,26	10,61	56,54	8,26	14,61	1,38	>0,05

6	Dinamometrni besh marta (chap qo'lda) siqish (kg)	57,20	3,71	7,71	59,20	5,75	9,71	1,02	>0,05
---	---	-------	------	------	-------	------	------	------	-------

Dastlabki nazorat va tajriba guruh yosh dyuzdochi qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat testlarida ko'rsatgan ko'rsatkichlari farqi yuqoridagicha bo'ldi. Dinamometrni qattiq siqqan holatda 30 soniya davomida ushlab turish o'ng qo'l barmoq kuchi nazorat guruhi qizlarda o'rtacha 51,4 kg, tajriba guruhi qizlarda o'rtacha 54,40 kg (farqi 3,0 kg)ni tashkil etdi. Dinamometrni qattiq siqqan holatda 30 soniya davomida ushlab turish chap qo'l barmoq kuchi nazorat guruhi qizlarda o'rtacha 55,12 kg, tajriba guruhi qizlarda o'rtacha 59,12 kg (farqi 4,0 kg)ni tashkil etdi, Turnik ustiga o'rnatilgan dzyudogi yoqasidan ushlagan holatda tortilish (marta) nazorat guruhi qizlarda o'rtacha 4,0 martani, tajriba guruhi qizlarda o'rtacha 4,5 marta (farqi 0,5 marta)ni tashkil etdi, Turnik ustiga o'rnatilgan dzyudogi yoqasidan ushlagan holatda tirsakni 90 gradusda ushlab turish (soniya) nazorat guruhi qizlarda o'rtacha 27,20 soniyani, tajriba guruhi qizlarda o'rtacha 29,06 soniyani (farqi 1,85 soniyani ) ni tashkil etdi, Dinamometrni besh marta (o'ng qo'lda) siqish (kg) nazorat guruhi qizlarda o'rtacha 51,4 kg, tajriba guruhi qizlarda o'rtacha 54,40 kg (farqi 3,0 kg)ni tashkil etdi, Dinamometrni besh marta (chap qo'lda) siqish (kg) nazorat guruhi qizlarda o'rtacha 57,20 kg, tajriba guruhi qizlarda o'rtacha 59,20 kg (farqi 2,0 kg) ni tashkil etdi.

Shu munosabat bilan dzyudochi qizlarni texnik-taktik tayyorlashning asosiy tarkibiy qismi sifatida ushlab turish uchun kurashish ko'nikmalarini shakllantirishni tayyorgarlikning asosiy vazifalaridan biri deb hisoblaymiz (5-jadvalga qarang).

## 5-Jadval

### Nazorat guruhi dzyudochi qizlarining tadqiqot yakunidagi maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ko'rsatkichlari (n=12)

Nazorat testlar	Tajriba boshida			Tajriba oxirida			t	P
	$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
30 soniya davomida turli xil ushlab turish holatlaridan raqibni tashlash texnikasini bajarish (marta)	14	2,61	10,26	15	2,10	12,01	1,04	>0,05
30 soniya davomida raqibni tezkorlikda otish texnikasini bajarish (marta)	16	3,70	11,35	17	4,34	10,68	0,60	>0,05

Avvalgi nazorat va tajriba guruh yosh dyuzdochi qizlarning tadqiqot boshidagi maxsus jismoniy tayyorgarligi bo'yicha nazorat testlarida ko'rsatgan ko'rsatkichlari farqi yuqoridagicha bo'ldi. 30 soniya davomida turli xil ushlab turish holatlaridan raqibni tashlash texnikasini bajarish (marta) tajriba guruhi qizlarda o'rtacha 15,0 martani, nazorat guruhi qizlarda o'rtacha 14,0 marta (farqi 1,0 marta) ni tashkil etdi. 30 soniya davomida raqibni tezkorlikda otish texnikasini

bajarish (marta) tajriba guruhi qizlarda o‘rtacha 17,0 martani, nazorat guruhi qizlarda o‘rtacha 16,0 marta (farq 1,0 marta)ni tashkil etdi  $P>0,05$ .

Dissertatsiyaning “**Yosh dzyudochi qizlarning ushlab uchun kurashish ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan metodika samaradorligini tajribada asoslash**” deb nomlangan to‘rtinchi bobida yosh dzyudochi qizlarning taktik tayyorgarligini oshirish, texnik tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha ishlab chiqilgan metodika, yosh dzyudochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligi tarkibining o‘zgaruvchanligi, 14-16 yoshli dzyudochi qizlarni tayyorlashning o‘ziga hos xususiyatlari, yoshli dzyudochi qizlarni tayyorlashning asosiy yo‘nalishlari, yoshli dzyudochi qizlarning ushlab olish ko‘nikmasini oshirish uchun ishlab chiqilgan klassifikatsiya to‘g‘risida ma’lumotlar keltirilgan.

Tajriba guruhi dzyudochi qizlari esa biz tomondan ishlab chiqilgan metodika asosida mashg‘ulotlar olib bordi. Tadqiqot yakunida nazorat va tajriba guruhi dzyudochi qizlari dastlabki tanlab olingan 5 ta test bo‘yicha yani: 3x10 mokisimon yugurish (soniya), turgan joydan uzunlikka sakrash (m), tayanch holatda qo‘llarni bukish, yozish (marta), chalqancha yotgan holatdan gavdani ko‘tarilishi (marta), turnikda tortilish (marta) testlari bo‘yicha yakunlovchi tadqiqotda ishtirok etdilar. (6-jadvalga qarang).

#### 6-jadval

#### Nazorat guruhi dzyudochi qizlarining tadqiqot oxiridagi jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari (n=12)

T/r	TESTLAR	Ko‘rsatkichlar						t	P
		Tajriba boshida			Tajriba oxirida				
		$\bar{X}$	$\sigma$	V,%	$\bar{X}$	$\sigma$	V,%		
1	3x10 mokisimon yugurish (soniya)	6,92	0,98	8,20	7,10	1,98	6,20	0,41	>0,05
2	Turgan joydan uzunlikka sakrash (m)	1,85	0,35	17,10	1,90	0,36	14,10	0,55	>0,05
3	Tayanch holatda qo‘llarni bukish, yozish (marta)	48,13	4,17	14,22	49,10	3,10	12,22	0,92	>0,05
4	Chalqancha yotgan holatidan gavdani ko‘tarilishi (marta)	50,64	5,18	10,34	51,34	4,19	9,40	0,52	>0,05
5	Turnikda tortilish (marta)	6,24	1,48	7,68	6,34	2,47	8,68	0,17	>0,05

Nazorat guruh yosh dzyudochi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha nazorat testlarida tajriba boshida va oxiridagi ko‘rsatgan ko‘rsatkichlari farqi yuqoridagicha bo‘ldi. 3x10 mokisimon yugurish (soniya) tajriba boshida o‘rtacha 6,92 (soniya), tajriba oxirida 7,10 (soniya) ni tashkil etdi. Turgan joydan uzunlikka sakrash (m) tajriba boshida o‘rtacha 1,85 martani, tajriba oxirida 1,90 (soniya) ni tashkil etdi. Tayanch holatda qo‘llarni bukish, yozish (marta) tajriba boshida o‘rtacha 48,13 (marta), tajriba oxirida 49,10 (marta)ni tashkil etdi. Tananing chalqancha yotgan holatidan ko‘tarilishi (marta) tajriba boshida o‘rtacha 50,64 martani, tajriba oxirida 51,34 (marta) ni tashkil etdi. Turnikda tortilish (marta) tajriba boshida o‘rtacha 6,24 (marta), tajriba oxirida 6,34 (marta)ni tashkil etdi ( $P>0,05$ ). (7-jadvalga qarang).

#### 7-jadval

**Tajriba guruhi dzyudochi qizlarining tadqiqot oxiridagi  
Umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (n=12)**

T/r	TESTLAR	Ko'rsatkichlar						t	P
		Tajriba boshida			Tajriba oxirida				
		$\bar{X}$	$\sigma$	V,%	$\bar{X}$	$\sigma$	V,%		
1	3x10 mokisimon yugurish (soniya)	6,68	0,58	5,74	8,20	1,98	6,20	3,62	< 0,01
2	Turgan joydan uzunlikka sakrash (m)	1,97	0,46	20,01	2,45	0,36	17,10	4,36	<0,001
3	Tayanch holatda qo'llarni bukish, yozish (marta)	50,42	8,25	16,36	56,12	4,17	14,22	3,03	< 0,01
4	Chalqancha yotgan holatdan gavdani ko'tarish (marta)	53,75	8,83	16,43	58,84	3,18	10,34	2,66	< 0,05
5	Turnikda tortilish (marta)	7,33	2,87	19,1	11,28	1,48	7,68	4,03	<0,001

Ko'rib turganimizdek, tajriba guruh dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'ldi. Bu tajriba guruhida jismoniy tayyorgarlik jarayonida harakatning asosiy tarkibiy qismi sifatida qo'yilganligi natijasidir. Dzyudochi qizlar nazorat guruhida jismoniy tayyorgarligi ancha past darajadaliq aniqlandi. Tajriba va nazorat guruhlari o'rtasidagi farqlar aniq va statistik jihatdan ishonchli bo'ldi ( $P < 0,05$ ). (8-jadvalga qarang).

**8-Jadval**

**Tajriba guruhi dzyudochi qizlarining tadqiqot yakunidagi maxsus  
jismoniy tayyorgarligi bo'yicha ko'rsatkichlari (n=24)**

Nazorat testlar	Tajriba boshida			Tajriba oxirida			t	P
	$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
30 soniya davomida turli xil ushlab olish holatlaridan raqibni tashlash texnikasini bajarish (marta)	15	1,61	8,25	18	2,74	5,98	3,29	<0,01
30 soniya davomida raqibni tezkorlikda otish texnikasini bajarish (marta)	17	2,76	9,35	22	2,34	6,68	3,96	<0,001

Ko'rib turganimizdek, tajriba guruh sportchilarining texnik tayyorgarligi yuqori bo'ldi. Bu tajriba guruhida o'qitish jarayonida ushlab olish yaxlit texnik harakatning asosiy tarkibiy qismi sifatida qo'yilganligi natijasidir. Dzyudochi qizlar nazorat guruhida texnik harakatlarni ancha past darajada o'zlashtirdi. Tajriba va nazorat guruhlari o'rtasidagi farqlar aniq va statistik jihatdan ishonchli bo'ldi ( $P < 0,01$ ). Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, nazorat guruhi dzyudochi qizlari ko'p holatlarda asosan kimononing turli qismlaridan an'anaviy (klassik ushlab olish)lardan foydalanishdi. Buning sababi shundan iborat ediki, ular o'quv rejasida belgilangan standart dastur bo'yicha mashg'ulotlar olib borishgan, shuning uchu nasosan umum qabul qilingan texnik usullardan foydalanishgan. Tajriba guruhiga jalb qilingan yosh dzyudochi qizlar esa keng arsenalga ega

ushlash lar va texnik usullarni qo'llashganligi aniqlandi. Shuningdek, tajriba guruhi dzyudochi qizlari raqibni ushlab olish texnikalaridan o'zining qarshi hujum qilish taktikasi yo'lida foydalanadilar. Olib borilgan tadqiqotlar va kuzatishlar shuni aniqlab berdiki, tajriba guruhi dzyudochi qizlari ko'p hollarda raqibi ushlab olishni uzgan holda uzoq masofaga chiqishga intilmadilar, balki o'zlarining keng arsenalidan foydalanib ushlab olishning barcha usullaridan foydalanib, raqib ustidan ustunlikka erishish bo'yicha bir qator vaziyatlarga ega bo'ldilar. Bu esa ularga bellashuvlarda berilgan vazifalarni samarali bajarishda qo'l keldi desak xato qilmagan bo'lamiz (9-jadvalga qarang).

## 9-jadval

### 14-16 yoshli dzyudochi qizlarning texnik-taktik harakatlarni bajarish va usullarni samarali amalga oshirish bo'yicha dinamikasini taqqoslashda ushlab olish turlarining nisbati

Asosiy ushlab olishlar		Raqibning qo'li va kimonosi old qismidan ushlab olishlar	Raqib kimonosining yelka qismidan ushlab olishlar	Raqibning belbog'idan ushlab olishlar
NG	Bajarilgan ushlab olishlar	62,31	11,8	10,89
	Amalga oshirilgan usullar	56,73	5,16	6,73
TG	Bajarilgan ushlab olishlar	74,86	13,71	11,43
	Amalga oshirilgan usullar	67,52	9,75	9,73

Tajriba guruhi dzyudochi qizlarida qo'llaniladigan ushlab olish turlari kengroq bo'lib, ularda an'anaviy ushlab olish turlari bilan bir qatorda raqibni gavdasidan o'rab olish (obxvat) usuli ko'rsatkichlari ham ancha yuqori ekanligi aniqlandi. Buning sabablari shundan iboratki, tajriba guruhi dzyudochi qizlari o'z hujumlari uchun raqiblarini ushlab olish texnikalaridan unumli foydalanadilar. Kuzatuvlarimizdan ma'lum bo'lishicha, raqib ushlab olinganda tajriba guruhi dzyudochi qizlari ko'pincha ushlab olishning uzish va qarshi xujumda ushlab olish, o'rab olish (obxvat) usullaridan foydalanib, raqiblarining ustidan yaqqol ustunlik qilish vazifalarini hal qilish uchun o'zlariga qulay vaziyatlar yaratishga erishishgan.

Ushlab olish bo'yicha tajriba guruhi dzyudochi qizlarining ko'rsatkichlari nazorat guruhi ishtirokchilaridan ko'ra birmuncha yaxshiroqdir. Bizning fikrimizcha, ushlab olish uchun kurashishda bunday yondashuv dzyudochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligini cheklab qo'yishi mumkin. Tajriba guruhi dzyudochi qizlarida biz ushlab olish lar va ushlab olish larni amalga oshirishda yaqqol ustunlikni ko'rishimiz mumkin. Bu esa tajriba guruhi dzyudochi qizlarining hujumga o'tish va usullarni samarali yakunlanishi uchun o'ziga qulay boshlang'ich vaziyatni yaratishda raqib bilan yanada yaqin joylashishining natijasi deb baholash mumkin. Bunda ushlab olishlar va ushlab olishlar texnik-taktik harakatlarni amalga oshirishda ushlab olish texnikalari samaradorligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatganligi kuzatildi.(10-jadvalga qarang).

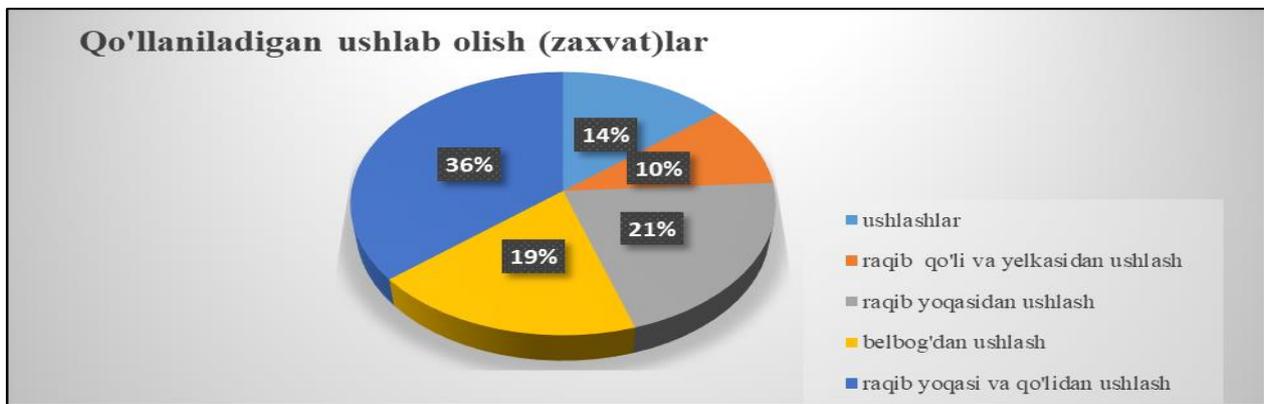
## 10-jadval

### Tajriba va nazorat guruhi dzyudochi qizlarining pedagogik tajribani ikkinchi bosqichidan keyingi texnik-taktik tayyorgarligi ko'rsatkichlari (n=24)

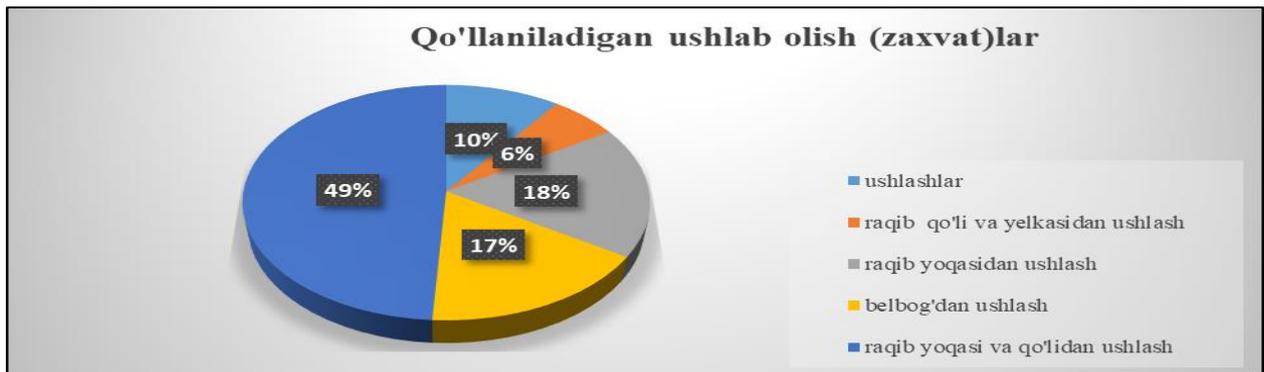
Musobaqa faoliyati parametrlari	Tatqiqot davri	NG (M ± m)	TG (M ± m)	Nisbiy farqi%	t-Styudent mezon	Farqlarning ishonchligi (P)
Hujum samaradorligi	t/b	26,0± 2,0	32,12±1,6	1,14	2,0	< 0,05
	t/o	28,7 ± 1,2	36,9 ± 2,8	31,63	2,58	< 0,05
Himoya samaradorligi	t/b	77,09 ± 4,4	79,09 ± 4,9	1,05	1,34	> 0,05
	t/o	78,7 ± 3,1	89,5 ± 2,8	13,90	2,68	< 0,05
Hujum faolligi	t/b	6,9± 3,5	8.0± 4,0	1,42	0,94	> 0,05
	t/o	7,7 ± 0,5	8,4 ± 0,4	27,82	2,18	< 0,05
Natijadorlik	t/b	3,1± 1,51	3,8 ±2,98	1,02	1,09	> 0,05
	t/o	3,3 ± 0,3	6,7 ± 0,8	57,81	2,54	< 0,05
Umumiy variativlik	t/b	6,80 ± 2,48	7,89±2,07	1,89	1,89	> 0,05
	t/o	7,1± 0,6	11,3 ± 0,8	47,16	2,20	< 0,05
Samarali variativlik	t/b	6,30±2,26	7,09± 1,89	2,0	1,98	> 0,05
	t/o	6,4 ± 0,7	8,6 ± 0,8	25,81	2,07	< 0,05

Shunday qilib, biz tomondan taklif qilingan metodika bo'yicha mashg'ulotlarni olib borgan tajriba guruhi dzyudochi qizlarining texnik-taktik mahorati va musobaqa natijalari an'anaviy dastur asosida o'quv-mashg'ulotlar olib borgan nazorat guruhi dzyudochi qizlarining ko'rsatkichlaridan ancha yaxshilanganligini ko'rsatdi. O'quv-mashg'ulot bosqichida shug'ullanuvchi 14-16 yoshli dzyudochi qizlarni texnik-taktik jihatdan tayyorlashning asosiy tarkibiy qismi sifatida namoyon bo'lishi asoslab berildi. Ushlash uchun kurashish ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligi tasdiqlandi. Dzyudo sport turida raqibini mukammal ushlab olish ga erishishi uning taktik tayyorgarligini bir ko'rinishidir. Musobaqa faoliyati bo'yicha olib borilgan tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, nazorat va tajriba guruhi sinaluvchilari o'rtasidagi farq buni tasdiqladi. Dzyudochi qizlari natijalari bo'yicha ulardagi yaqqol ustunlikni belgilab berdi, ya'ni bu ustunlik nazorat guruhida  $4,3 \pm 0,5$  ni tashkil qilgan bo'lsa, tajriba guruhida  $6,7 \pm 0,8$  ( $P < 0,05$ ) ni tashkil etdi. Ko'rsatkichlar o'rtasidagi nisbiy farq esa tajriba guruhi foydasiga 55,81% ni tashkil etdi. Bundan shunday xulosa qilish mumkinki, tajriba guruhi dzyudochi qizlari yuqori samaradorlik bilan texnik usullarni ko'proq va tez-tez bajarishga erishishgan.

Guruhlar o'rtasidagi ikkinchi farqli ko'rsatkich hujum samaradorligi bo'yicha bo'lib, bunda nazorat guruhi dzyudochi qizlarining ko'rsatkichlari  $28,7 \pm 2,2$  ni tashkil etgan bo'lsa, tajriba guruhi sportchi qizlarining ko'rsatkichlari  $36,9 \pm 2,8$  ( $P < 0,05$ ) ni tashkil etdi. Ko'rsatkichlar o'rtasidagi nisbiy farq 31,63% ni tashkil qildi. Shuni ta'kidlash joizki, tajriba guruhi dzyudochi qizlari tomonidan bajarilgan turli yo'nalishdagi ushlash lar, ularni egallash bo'yicha vazifalarning amalga oshirilishi va yuqori samarali, turlicha ushlash holatlaridan bajarilgan, keng arsenalga ega xilma-xil texnik-taktik harakatlar samaradorligi ko'rsatkichlari joriy qilingan metodikaning samara berganini belgilab berdi.



**4-rasm.** Dzyudoda asosiy ushlab olishlar tasnifi



**5-rasm.** Dzyudoda asosiy ushlab olishlar tasnifi (muallif ishlanmasi)

Guruhlar o'rtasidagi o'zgaruvchanlik o'rtasidagi farqlar bo'yicha nazorat guruhi dzyudochi qizlarida nisbiy o'zgaruvchanlik  $7,1 \pm 0,6$  ni tashkil etgan bo'lsa, tajriba guruhida bu ko'rsatkich  $11,3 \pm 0,8$  ni, nisbiy farqi esa  $47,16\%$  ni tashkil etdi. Nazorat guruhining samarali o'zgaruvchanligi  $6,4 \pm 0,7$  ni, nazorat guruhiniki esa  $8,6 \pm 0,8$  ni tashkil etdi, ( $P < 0,05$ ). Nazorat va tajriba guruhlarini o'rtasidagi hujum faolligidagi farq quyidagi ko'rsatkichlardan tashkil topdi: nazorat guruhi dzyudochi qizlarida bu ko'rsatkich  $7,7 \pm 0,5$  ni, tajriba guruhda  $8,4 \pm 0,4$  ni tashkil etdi, ( $P < 0,05$ ), ular orasidagi nisbiy farq esa  $10,87\%$  ni tashkil etdi. Bundan xulosa qilib shuni ta'kidlash joizki, bu yerda tajriba guruhi dzyudochi qizlari texnik-taktik harakatlarni bajarishda o'zlarini ishonchli his qilishgan, shuningdek ularda teznik-taktik harakatlarni amalga oshirishda motivatsiya kuzatilgan.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash kerakki, tajriba guruhining himoya samaradorligi bo'yicha ko'rsatkichlari nazorat guruhida  $78,7 \pm 3,1$  ni tashkil etganligini, tajriba guruhida esa bu ko'rsatkich  $89,5 \pm 2,8$  qayd etganligini ( $P < 0,05$ ) ko'rishimiz mumkin, ular orasidagi nisbiy farq  $13,90\%$  ni tashkil etdi. Garchi bu farq nisbiy farqda eng past bo'lsada, lekin tajriba guruhi dzyudochi qizlarining ko'rsatkichlari nazorat guruhi dzyudochi qizlari ko'rsatkichlaridan ( $P < 0,05$ ) ishonchli farq qilgan. Bu ko'rsatkichlarni tajriba guruhi dzyudochi qizlarining texnik-taktik himoya harakatlari bo'yicha tayyorgarligini ularning nazorat guruhidan ustunligini ishonchli dalil deb hisoblashimiz mumkin.

Taklif etilgan metodika bo'yicha raqib yoqasidan ushlab olishga  $21\%$ , belbog'dan ushlab olishga  $19\%$ , ushlab olishga  $14\%$ , raqib qo'li va yelkasi dan ushlab olishga  $10\%$  ajratish maqsadga muvofiq. Dzyudo musobaqasi bellashuvida ushlab olish uchun kurash vaqtning  $80-90\%$  ni tashkil etadi; ushlab olish - ulotirish uchun zaruriy

shart hisoblanadi; ushlar ta'qib qilish uchun ham kerak; ushlar raqib haqida ma'lumot beradi (hujum, himoya, qarshi hujum va hokazo); ushlar - bu taktika (ustunlikka erishish, ustunlikni saqlab qolish kabi); ushlarining yo'qligi, qochish, buzish - dzyudo musobaqalari qoidalariga muvofiq jazolash uchun asos bo'ladi; samarasiz ushlar - texnik va taktik ustunlikni yo'qotish, ortiqcha quvvat sarflash demakdir.

## XULOSALAR

O'tkazilgan nazariy va amaliy tadqiqotlar quyidagi xulosalarni berish imkonini beradi:

1. Yakkakurash sport turlari bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlari tahlili shuni ko'rsatdiki, aksariyat ishlarda asosiy e'tibor texnik-taktik tayyorgarlikka qaratilgan. Biroq, bizning fikrimizcha an'anaviy uslublarning jiddiy kamchiliklari shundaki, mashg'ulotlarda yosh sportchilarga ushlar texnikasiga o'rgatish, keyin esa texnik-taktik harakatlarga o'rgatish masalasi yetarli darajada ochib berilmagan.

2. Turli malakaga ega dzyudochi qizlarning mashg'ulot jarayonlarini pedagogik kuzatish, musobaqa bellashuvlari videoyozuvlari tahlili va yuqori malakali murabbiylar bilan olib borilgan suhbatlar shuni ko'rsatdiki, ushlar olish uchun kurashish dzyudo harakatlarini asosi bo'lib, mashg'ulotlarda sport mahoratini oshirish va musobaqa faoliyatida murakkab texnik-taktik harakatlarning butun tizimning asosiy tarkibiy qismlaridan biri ekanligi aniqlandi.

3. Malakali dzyudochi qizlarning aksariyati musobaqa faoliyatida Seoi-otoshi, Uchi-mata, Seoi-nage, Sode-tsuri-komi-goshi, Tai-otoshi, Ko-uchi-gari kabi usullardan ko'proq foydalanishini hisobga olgan holda biz tomonimizdan 14-16 yoshli dzyudochi qizlar uchun ishlab chiqilgan klassifikatsiyadan samarali foydalanish tavsiya etiladi.

Statistik ma'lumotlar yordamida dzyudochi qizlarning texnik-taktik harakatlarini amalga oshirishda eng samarali ushlar texnikalari quyidagilardan iborat ekanligi aniqlandi: raqibning ikkita engidan, qo'li va yoqasidan, qo'li va elkasidan ushlar.

4. O'tkazilgan tadqiqotlar asosida dzyudoda qo'llaniladigan asosiy ushlar klassifikatsiyasi ishlab chiqildi va ular 4 ta guruhga bo'lingan: klassik ushlar, ximoyaviy ushlar, hujumkor ushlar, qarshilikda ushlar. O'z navbatida, ushlar guruhlari kichik guruhlarga bo'lindi. Kichik guruhlarda ushlarining qaysi tomonga amalga oshirilishi belgilangan. Ushbu belgilar asosida ishlab chiqilgan asosiy ushlar klassifikatsiyasi va usullar orasidagi tarkibiy aloqalarni aniqlash imkonini berdi, bu esa metodika ishlab chiqish uchun alohida ahamiyatga ega.

5. Musobaqa bellashuvining rivojlanishini tahlil qilish dzyudochi qizlarning muayyan vazifalarni hal etishga qaratilgan texnik harakatlardan kichik epizodlarni ajratib ko'rsatish imkonini beradi. Shu asosda musobaqa bellashuvining tarkibiy birliklari ajratib ko'rsatilgan bo'lib, unda ushlar olish olish texnikasi qarama-qarshilikning asosiy bog'lovchisi hisoblanadi. Shunday qilib, bellashuv to'rtta asosiy epizodni o'z ichiga oladi: raqibning ushlar holatidan chiqib ketish, ushlar uchurish; ushlar holatiga muvaffaq bo'lish, raqib tomonidan ushlar

holatini o'tkazib yuborish; raqibni muvozanatdan chiqarish va usulga kirish; raqibga nisbatan texnik usullarni bajarish, raqibni ta'qib qilish.

6. Nazorat va tajriba guruhi yosh dyuzdochi qizlarining umumiy jismoniy tayyorgarligi bo'yicha o'tkazilgan dastlabki pedagogik testlash natijalari har ikki guruhning ko'rsatkichlari deyarli bir hil, yani ishonchsiz ekanligi aniqlandi  $P > 0,05$ .

Tajriba davomida o'quv-mashg'ulot jarayoniga kompleks mashqlarni kiritish natijasida tagriba guruhi ishtirokchilarining  $3 \times 10$  metrga mokisimon yugurish turgan joyidan uzunlikka sakrash, tayanch holatda qo'llarni bukish, yozish, chalqancha yotgan holatdan gavdani ko'tarish, turnikda tortilish testlari natijalarining tajriba yakunidagi ishonchlilik darajasi yuqori bo'ldi  $P > 0,05$ . Tajriba guruhi dzyudochi qizlarining texnik tayyorgarligini oshirish uchun qo'llanilgan metodikani mashg'ulot jarayoniga joriy qilinishi o'qitish jarayonida ushlab olish uchun kurashish ko'nikmasini shakllantirishda yaxlit texnik harakatning asosiy tarkibiy qismi sifatida ifodalanishi zarur. Tajriba va nazorat guruhlari o'rtasidagi farqlar aniq va statistik jihatdan ishonchli bo'ldi ( $P < 0,01$ ).

7. Tajriba guruhi dzyudochi qizlarida qo'llanilgan ushlar turlari kengroq bo'lib, ularda an'anaviy ushlar turlari bilan bir qatorda raqibni gavdasidan o'rab olish (obxvat) usuli ko'rsatkichlari ham ancha yuqori ekanligi aniqlandi. Buning sababi shundaki, tajriba guruhi dzyudochi qizlari o'z hujumlari uchun raqibni ushlar texnikalaridan unumli foydalanadilar. Kuzatuvlarimizdan ma'lum bo'lishicha, raqib ushlab olinganda tajriba guruhi dzyudochi qizlari ko'pincha ushlarlarni uzish va qarshi hujumda ushlab olish, o'rab olish (obxvat) usullaridan foydalanib, ustunlik qilish vazifalarini hal qilish uchun o'zlariga qulay vaziyatlar yaratishga muvaffaq bo'lishgan. Jumladan, natijadorlik ko'rsatkichi bo'yicha tajriba guruhi dzyudochi qizlari natijalari ulardagi yaqqol ustunlikni belgilab berdi, ya'ni bu ustunlik nazorat guruhida  $4,3 \pm 0,5$  ni tashkil qilgan bo'lsa, tajriba guruhida  $6,7 \pm 0,8$  ( $P < 0,05$ ) ni tashkil etdi. Ko'rsatkichlar o'rtasidagi nisbiy farq esa tajriba guruhi foydasiga 55,81% ni tashkil etdi. Bu esa tajriba guruhi dzyudochi qizlarining texnik usullarni samarali bajarishganidan dalolat beradi.

8. Shuni ta'kidlash joizki, tajriba guruhi dzyudochi qizlari tomonidan bajarilgan turli yo'nalishdagi ushlar, ularni egallash bo'yicha vazifalarning amalga oshirilishi va yuqori samarali, turlicha ushlar holatlaridan bajarilgan, keng arsenalga ega xilma-xil texnik-taktik harakatlar samaradorligi ko'rsatkichlari joriy qilingan metodikaning samara berganini belgilab berdi. Taklif etilgan metodika bo'yicha raqib yoqasi va qo'lidan ushlariga 36%, raqib yoqasidan ushlariga 21%, belbog'dan ushlariga 19%, umumiy ushlarlarga 14%, raqib qo'li va elkasidan ushlariga 10% ajratish maqsadga muvofiq. Musobaqa bellashuvida ushlab olish uchun kurash vaqtning 80-90% ni tashkil etadi; ushlar - texnik usul bajarish uchun zaruriy shart hisoblanadi; ushlar ta'qib qilish uchun ham kerak; ushlar raqib haqida ma'lumot beradi (hujum, himoya, qarshi hujum va hokazo); ushlar - bu taktik ustunlikka erishish, ustunlikni saqlab qolish; samarasiz ushlar - texnik va taktik ustunlikni yo'qotish, ortiqcha quvvat sarflash demakdir.

9. Shunday qilib, ushlab olish uchun kurashish ko'nikmasini shakllantirish modeli ishlab chiqildi. Mazkur model 4 ta asosiy blok, 2 ta rivojlantiruvchi blok va 1 ta natijaviy takomillashtiruvchi bloklar tizimidan iborat.

10. Ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi dasturida yosh dzyudochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligi takomillashtirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun kompleks mashqlar majmuasi tavsiya qilingan. Mazkur metodika: boshlang'ich mashqlar; ushlab olish uchun kurashish ko'nikmasini shakllantirish uchun tayyorgarlik mashqlari; ushlab olish uchun kurashish ko'nikmasini shakllantirish uchun maxsus tayyorgarlik mashqlari; shakllantiruvchi mashqlar bosqichlaridan iborat.

11. Texnik-taktik tayyorgarlikning bazaviy komponenti sifatida ushlab olish uchun kurashish ko'nikmasini shakllantirish metodikasini tajribalarda aprotatsiyadan o'tkazish tajriba guruhi dzyudochi qizlarining texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari darajasi sezilarli darajada oshdi.

12. Olib borilgan pedagogik tajriba natijalari ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalarini shakllantirish bo'yicha ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tasdiqladi. Ushlab olish texnikasini to'g'ri tanlash qobiliyati va undan samarali foydalanish sportchining texnik-taktik tayyorgarligi elementi bo'lib, o'quv-mashg'ulot bosqichida yosh dzyudochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligi darajasini oshirish orqali texnik harakatlarning barqarorligiga erishiladi.

13. Tajriba guruhi dzyudochi qizlari ishtirok etgan musobaqalarda dzyudochi qizlar asosan raqib kimonosining yengidan va yoqasidan an'anaviy tarzda bajariladigan klassik ushlab olish texnikasidan tashqari olishdan tashqari, o'rab olish orqali ushlab olish usullaridan ham foydalanishlari aniqlandi. Bunda tajriba guruhi dzyudochi qizlari raqibi kimonosining turli qismlaridan ushlab olish, usullarni samarali bajarish koeffisienti bo'yicha nazorat guruhi dzyudochi qizlaridan ancha ustunliklarini ko'rsatdi. Tajriba guruhi ishtirokchilarining musobaqa bellashuvlardagi texnik-taktik tayyorgarligi (hujum samaradorligi, himoya samaradorligi, hujumdagi faolligi, natijadorlik) ko'rsatkichlari ishonchli ekanligi aniqlandi ( $P < 0,05$ ). Yosh dzyudochi qizlarni texnik-taktik tayyorlashning asosiy tarkibiy qismi sifatida ushlab olish uchun kurashish ko'nikmasini shakllantirish bo'yicha ishlab chiqilgan metodika samaradorligi asoslandi.

14. Pedagogik ta'sir natijasiga sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirish imkonini beruvchi o'quv jarayoniga tayyorgarlik ko'rish vositalari va usullarini oqilona qo'llash hisobiga erishiladi. Turli malakali dzyudochi qizlarning mashg'ulot jarayoniga tayanch komponent sifatida ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalarini shakllantirishning tajriba texnologiyasini joriy etish, eng avvalo, qarama-qarshilikda hujum va qarshi hujumlar uchun qulay pozitsiyalar yaratishda namoyon bo'layotgan imkoniyatlarni optimallashtirishni ta'minlaydi.

## **AMALIY TAVSIYALAR**

1. Dzyudoda ko'plab texnik harakatlar va bellashuv o'tkazish taktik sxemalari mavjud. Shu munosabat bilan dzyudochi qizlarning har tomonlama taktik va texnik

tayyorgarligini oshirish uchun ularni barcha tasniflash guruhlarida kompleks ravishda ushlab olish texnikalariga o'rgatish tavsiya etiladi, bu esa bellashuvni yanada samarali o'tkazishga yordam beradi.

2. Bellashuvni o'tkazish jarayonida dzyudochi qizlar uchun qulay va foydali bo'lmagan turli vaziyatlar yuzaga keladi. Yuzaga kelgan vaziyatga muvofiq, dzyudochi qiz o'zi uchun noqulay vaziyatda ham, qulay vaziyatda ham harakat qilishni davom ettirishda yechim topishi kerak. Shu munosabat bilan, tez qaror qabul qilish uchun qulay va noqulay vaziyatlarda ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalarini shakllantirish modelini o'zlashtirish tavsiya etiladi.

3. O'quv-mashg'ulot bosqichida dzyudochi qizlarning musobaqa faoliyatini takomillashtirishda ularga texnik-taktik harakatlarga samarali o'rgatish uchun avvalo ushlab olish ko'nikmalarini shakllantirish, so'ngra texnik usullarni o'zaro bog'liqlikda bajarishga o'rgatish tavsiya etiladi.

4. Texnik harakatlarni kamroq energiya sarflagan holda bajarish uchun dzyudochi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini yuqori darajaga olib chiqish maqsadga muvofiq. Shuning uchun yosh dzyudochi qizlarni tayyorlashning dastlabki bosqichlaridan boshlab ushlab olish ko'nikmalariga o'rgatish zarur.

5. Yosh dzyudochilarni musobaqalarga tayyorlash jarayoni murabbiyning qat'iy nazorati ostida olib borilishi kerak. Ularning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini, uning dinamikasini aniqlash, zaruriyat tug'ilganda maxsus test topshiriqlari majmuasidan foydalangan holda mashg'ulotlar jarayoniga tuzatishlar kiritish tavsiya etiladi.

6. Texnik-taktik tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismi sifatida ushlab olish uchun kurashish ko'nikmalarini shakllantirish jarayonini ikki bosqichga bo'lib olib borish tavsiya etiladi. Birinchi bosqichning vazifasi - barcha tasniflash guruhlarida ushlab olish va tuzatish mahoratini o'zlashtirish hamda kuch va tezkorlik-kuch jismoniy sifatlarini rivojlantirishdan iborat. Buning uchun maxsus o'quv mashqlari kompleksi va rivojlantirish mashqlar majmuasidan foydalanish tavsiya etiladi.

7. Ikkinchi bosqichning vazifasi dzyudochi qizlarni texnik-taktik harakatlarga o'rgatishdan iborat bo'lib, ularning asosini qulay va noqulay vaziyatlarda qo'llash va qo'llay olish ko'nikmasi tashkil etadi. Buning uchun musobaqaga mos keladigan maxsus mashq majmualaridan foydalanish tavsiya etiladi.

8. Yosh dzyudochi qizlarni tayyorlashda musobaqaning yetakchi vazifalariga mashg'ulot vazifalarini mukammal o'zlashtirish asosida yaxshi natijalarga erishish, musobaqalarda orttiradigan tajribalarning asosini shakllantirish orqali o'quv-mashg'ulot jarayonini optimallashtirish muhim ahamiyatga ega.

9. O'quv-mashg'ulot bosqichida 14-16 yoshli dzyudochi qizlar uchun tavsiya etilgan dasturlarni amalga oshirishda mashg'ulotlarda texnik-taktik harakatlarni o'rgatish bilan bir qatorda jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish zarur. Dasturda belgilangan asosiy vazifalar organizmning jismoniy imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantirish, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kamchiliklarni tuzatish, texnik usullar va taktik harakatlarni samarali o'zlashtirish, sportchi qizlarning individual qobiliyatlarni maksimal darajada ro'yobga chiqarishga qaratilgan bo'lib, buning uchun maxsus tayyorgarlikning mustahkam poydevorini shakllantirish juda muhim.

**СОВЕТ DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ  
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОМ  
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**  

---

**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ДАДАБОЕВА ОДИНАХОН АРАБДЖАНОВНА**

**СОПРЯЖЕННОЕ ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА БОРЬБЫ ЗА ЗАХВАТ  
НА ЭТАПЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЗЮДОИСТОК**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
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 номером B2023.1.PhD/Ped3718.**

Диссертация выполнена в Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском и английском (резюме)) размещен на веб-сайте [www.jtsiti.uz](http://www.jtsiti.uz) и информационно-образовательном портале “Ziyonet” по адресу ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)).

**Научный руководитель:** **Элипханов Салман Байсултанович**  
доктор педагогических наук, профессор

**Официальные оппоненты:** **Алламуратов Шухратулла Иноятович**  
доктор биологических наук, профессор

**Юсупов Зафар Зоирович**  
доктор педагогических наук (DSc), доцент

**Ведущая организация:** **Ферганский государственный университет**

Защита диссертации состоится “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2025 г в \_\_\_ часов на заседании Научного совета DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 при Научно-исследовательском институте физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортивная, дом 19. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, веб-сайт: [www.jtsiti.uz](http://www.jtsiti.uz), e-mail: [jtsiti@jtsiti.uz](mailto:jtsiti@jtsiti.uz).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за номером 0090) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортивная, дом 15. Тел.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 года  
(реестр протокола рассылки № \_\_\_ от «\_\_\_\_\_» 2025 года)

**Ф.А. Керимов**

Председатель Учёного совета по  
присуждению учёных степеней,  
д.п.н., профессор

**Х.Х. Курбанов**

Учёный секретарь Учёного  
совета по присуждению учёных  
степеней, д.ф.п.п.н.(PhD)

**Ж.М.Иштаев**

Заместитель председателя  
научного семинара при Учёном  
совете по присуждению учёных  
степеней, д.ф.п.н (DSc),  
профессор

## **ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))**

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** Дзюдо в настоящее время занимает достойное место среди наиболее популярных и массовых видов спорта в мире. В последние годы изменения, внесённые Международной федерацией дзюдо в правила соревнований, направлены на улучшение результатов и обеспечение бескомпромиссной борьбы, а также на повышение требований к техническим и тактическим действиям дзюдоисток. Без глубокого изучения структуры движений спортсменок, понимания механизмов этих движений и разработки методов управления ими невозможно эффективно совершенствовать их техническую подготовку. Проблема технической и тактической подготовки девушек-дзюдоисток заключается в том, что в большинстве случаев в процессе подготовки основное внимание уделяется обучению техническим действиям, в то время как формированию навыков захвата уделяется недостаточное внимание.

В таких ведущих странах мира, как Япония, Корея, Франция, Монголия и Россия, одним из основных факторов устойчивого роста высоких спортивных результатов в дзюдо является разработка современных методов совершенствования технической подготовки дзюдоисток и их системного управления. В области теории и методики дзюдо и ранее проводились научные исследования по подготовке квалифицированных спортсменок, в частности: по повышению уровня общей и специальной физической подготовки дзюдоисток разных возрастных категорий, по рациональному распределению тренировочной нагрузки с учётом сенситивных периодов, по определению их функционального состояния, а также по исследованию технической и тактической активности дзюдоисток различного возраста и квалификации. Однако недостаточно освещена проблемы формирования навыков борьбы за захват во взаимосвязи с их физической и технической подготовкой на учебно-тренировочном этапе подготовки девушек-дзюдоисток обуславливает необходимость разработки методики формирования у юных дзюдоисток. Это определяет актуальность данной исследовательской работы.

В нашей Республике уделяется большое внимание развитию физической культуры и спорта. На сегодняшний день особенно примечательно то, что наши дзюдоистки достигают высоких результатов на чемпионатах мира, Азиатских играх и международных соревнованиях, внося значительный вклад в укрепление авторитета и спортивного потенциала Узбекистана на мировой арене<sup>1</sup>. В то же время одной из актуальнейших проблем современной теории и практики дзюдо международного уровня является всесторонняя подготовка девушек-дзюдоисток с учётом их возрастных особенностей, совершенствование методологии и внедрение норм и объёмов контроля в учебно-тренировочный процесс. Сегодня в числе нерешённых задач остаются вопросы изучения результатов научных исследований и создания условий для вовлечения девушек в занятия по дзюдо.

---

<sup>1</sup> Постановление Президента Республики Узбекистан от 20 июня 2022 года № ПП-286 "О мерах по дальнейшему развитию вида спорта дзюдо."

Настоящее диссертационное исследование в определённой степени служит выполнению задач, изложенных в следующих нормативно-правовых актах: Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года № УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Узбекистане»; Постановление Президента от 20 июня 2022 года № PQ-286 «О мерах по дальнейшему развитию спорта дзюдо»; Постановление Президента от 3 ноября 2022 года № PQ-414 «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в сфере физического воспитания и спорта», а также других нормативно-правовых документах, касающихся данной области.

**Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий Республики.** Данное исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий Республики: «Формирование и развитие системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном и духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

**Степень изученности проблемы.** Анализ научно-методической литературы по данной теме показал, что ряд ученых нашей Республики и специалистов зарубежных стран проводили научно-исследовательские работы по повышению технико-тактической подготовки дзюдоисток разного возраста и квалификации и занимающихся единоборствами, формированию умений ловли в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Один из ведущих отечественных учёных Ф.А.Керимов проводил исследования по методике обучения сложным техническим и тактическим действиям в вольной борьбе. Ю.С.Югай и Л.П.Югай разработали классификацию и методические основы дзюдо и KYU-уровней. У.А.Алимов исследовал необходимость учёта биологических особенностей при совершенствовании физической подготовки юных дзюдоисток. О.Э.Тошмурадов и другие изучали развитие двигательных умений у юных борцов через развитие опорно-двигательной системы. С.К.Адиллов, К.Н.Муродов, Б.А.Сатипов и другие исследовали координационные и технико-тактические действия в спортивной борьбе в интеграции с интеллектуальными сенсорными системами, а также вопросы повышения силовой выносливости и совершенствования физических качеств вольных борцов с использованием специальных тренажёров. Ш.Ш.Газиёв проводил научно-теоретические исследования по системе многолетней подготовки высококвалифицированных самбистов. Х.Х.Жураханов, Р.М.Машарипов и Б.Х.Халиков в своих работах занимались изучением вопросов планирования технико-тактической и многолетней подготовки квалифицированных борцов, а также разработкой технологий оптимизации их физической подготовки. Ф.Ш.Ахмедов и С.Э.Кадыров проводили исследования по повышению соревновательной деятельности и развитию скоростно-силовых качеств у квалифицированных дзюдоистов. Н.Ш.Юсупова посвятила свои научные исследования проблемам совершенствования специальной

физической подготовки юных таэквондистов с использованием инновационных средств<sup>2</sup>.

Среди учёных стран Содружества Независимых Государств С.Б.Элипханов проводил научные исследования по многолетней силовой подготовке в женском дзюдо. Я.К.Коблев и К.В.Югай занимались изучением проблемы формирования навыков захвата как базового компонента в процессе повышения технической и тактической подготовки самбистов. П.Н.Агеев, А.Д.Аккуин, М.А.Вершинин, Р.Г.Гасанов, В.В.Дубинский, А.В.Еганов, Ф.Х.Зекрин, А.А.Клименко, И.А.Коваленко, Д.Л.Новиков, В.В.Павлов и другие исследовали пути повышения технической и тактической подготовки юных дзюдоисток, методы обучения комбинационным действиям, особенности индивидуального подхода в процессе совершенствования технической подготовки молодых квалифицированных дзюдоистов, учёт морфологических особенностей при подготовке девушек-дзюдоисток к технической и соревновательной деятельности, а также вопросы планирования их тактической подготовки<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Керимов Ф. А. Методика обучения сложным тактико-техническим действиям в вольной борьбе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ф. А. Керимов. – М., 1984. – 24 с. Ким Ю. С., Югай Л. П. Основы дзюдо / Ю. С. Ким, Л. П. Югай (учебное пособие), Ташкент, 2005. – 130 с. Alimov U. A. O'smir dzyudochi qizlarning biologik xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish: p.f.b.f.d (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. – 2023. – 56 b. Toshmurodov O. E. Yosh kurashchilarning harakat ko'nikmalarini shakllantirishda tayanch harakati harakatchanligining rivojlanishi: p.f.b.f.d (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. – 2024. – 60 b. Adilov S. Q. Intellektual sehsor tizimlaridan foydalangan holda sport kurashida koordinatsion va texnik-taktik harakatlarning integratsiyasi: p.f.d (DSc) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. – 2024. – 66 b. Murodov K. N. Erkin kurashda maxsus trenajyorlar va mashqlardan foydalanish asosida kurashchilarning kuch chidamliligini rivojlantirish taxnologiyasi: p.f.b.f.d (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. – 2022. – 50 b. Satipov B. A. Dastlabki tayyorgarlik bosqichida erkin kurashchilarda jismoniy sifatlarni bog'liqlik rivojlanish va asosiy usullarini shakllantirish: p.f.b.f.d (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. – 2024. – 55 b. Gaziyev Sh. Sh. Yuqori malakali sambochilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-nazariy asoslari: p.f.d (DSc) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. – 2024. – 76 b. Juraxanov X. X. Yuqori malakali erkin kurashchilarni musobaqaoldi texnik-taktik tayyorgarligini rejalashtirish: p.f.b.f.d (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. – 2024. – 58 b. Masharipov R. M. Kurash bilan shug'ullanuvchi sportchilarda ko'pyillik tayyorgarlik bosqichlarini rejalashtirish uslublari: p.f.b.f.d (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. – 2024. – 56 b. Xoliqov B. X. Malakali kurashchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish texnologiyasi: p.f.b.f.d (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. – 2023. – 54 b. Axmedov F. Sh. Malakali dzyudochi qizlar bellashuv faoliyatini hisobga olgan holda musobaqa imkoniyatini oshirish: p.f.b.f.d (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. – 2022. – 52 b. Qodirov S. E. Sport takomillashuv guruhidagi malakali dzyudochi qizlarning kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish: p.f.b.f.d (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. – Chirchiq. – 2023. – 56 b.

<sup>3</sup> Элипханов, С. Б. Управление многолетней силовой подготовкой в женском дзюдо: дис. ... д-ра пед. наук / С. Б. Элипханов. – Майкоп, 2015. – 475 с.; Югай К. В. Формирование навыков борьбы за захват как базового компонента технико-тактической подготовки самбистов: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Москва. – 2020. – 23 с. Агеев П. Н. Влияние скоростно-силовой подготовленности на технико-тактическую подготовленность дзюдоистов на этапе специализированной базовой подготовки / П. Н. Агеев // Актуальные научные исследования в современном мире.– 2018. – № 3 – С. 118-122; Аккуин А. Д. Повышение комбинационности борьбы стоя на основе поэтапного овладения техническими действиями в дзюдо на начальном этапе подготовки / А. Д. Аккуин, Е. Д. Аккуина Е. // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII междунар. науч.-практ. конф.– Уфа, 2017. – С. 173-175; Вершинин М. А. Использование индивидуализированного подхода в процессе технической подготовки юных высококвалифицированных дзюдоистов / М. А. Вершинин, Д. Л. Новиков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014.– № 1 – С. 9-13; Гасанов Р. Г. Повышение технико-тактической подготовки юных дзюдоистов с учетом динамических ситуаций соревновательной деятельности / Р. Г. Гасанов Ч. Т. Иванков, А. В. Сафошин // Наука и школа.–2015. – № 1. – С. 135-141; Дубинский В. В. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов с учетом их морфологических особенностей в соревновательной деятельности / В. В. Дубинский, П. А. Кочетов, В. В. Орлов // Проблемы педагогики. – 2017.–№ 6 – С. 32-33; Еганов А. Б. Методика начального обучения в дзюдо / А. В. Еганов // Современные проблемы науки и образования. – 2009.–№ 1. – С.14-16; Зекрин А. Ф. Совершенствование технико-тактической подготовки

Без глубокого изучения структуры движений невозможно овладеть механизмом технической подготовки спортсменов, а также методами управления движениями (Л.П.Матвеев, В.М.Зациорский, В.Н.Платонов, Н.Г.Озолин, В.Н.Селуянов, В.Н.Курис).

Среди зарубежных специалистов О.В.Хижевский проводил научные исследования, посвящённые планированию содержания тренировок и объёмов нагрузок на этапе начальной подготовки юных дзюдоисток с учётом их возрастных особенностей. Д.Б.Рукавицын изучал проблемы индивидуализации тактической подготовки квалифицированных дзюдоисток. Отаки Тадао, М.Адам и другие проводили научные исследования, направленные на совершенствование технической подготовки дзюдоисток и повышение эффективности их соревновательной деятельности<sup>4</sup>.

Вместе с тем установлено, что в теоретической и практической подготовке дзюдоисток, а также в направлении повышения эффективности тренировочного процесса недостаточно научных разработок, посвящённых современным подходам, применяемым в процессе подготовки девушек-дзюдоисток. Это, в свою очередь, определяет актуальность и необходимость проведения настоящего диссертационного исследования.

**Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательской работы высшего образовательного или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация.** Диссертационная работа выполнена в рамках научно-исследовательских направлений Научно-исследовательского института физической культуры и спорта по направлению: «Разработка и совершенствование современных методик развития физической культуры и массового спорта в регионах, привлечение всех слоёв населения, особенно молодёжи, к регулярным занятиям физической культурой и спортом».

**Цель исследования** заключается в разработке предложений и рекомендаций по обоснованию методики сопряженного формирования навыка борьбы за захват у дзюдоисток на учебно-тренировочном этапе.

**Задачи исследования:**

определить значимость навыка борьбы за захват в тренировочной и соревновательной деятельности юных дзюдоисток;

---

дзюдоистов-юниоров на основе индивидуально-типологического подхода / А. Ф. Зекрин // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. – 2016. – № 1. – С. 51-58. Новиков Д. Л. Обучение квалифицированных дзюдоистов способам выбора арсенала бросков с учетом тактики противника: автореф. дис.... канд. пед. наук / Д. Л. Новиков. – Краснодар. – 2016. – 24 с.; Павлов В. В. Методика обучения технико-тактическим действиям дзюдоистов 14-16 лет на основе предъявления ситуационных заданий и приемов исследования: автореф. дис.... канд. пед. наук / В. В. Павлов. – Улан-Уде, 2006. – 21 с.

<sup>4</sup> Хижевский, О. В. Структура и содержание начальной подготовки дзюдоисток с учетом их возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. В. Хижевский. – Минск: Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь, 2000. – 22 с. Рукавицын Д. Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов-дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. Б. Рукавицын. – Минск: БГАФК, 2001. – 19 с. Отаки Тадао. Техника дзюдо / Отаки Тадао, Донн Ф. Дрегер; пер. с англ. Е. Гупало. – М.: Фаир-Пресс, 2003. – 590 с.; Adam, M. The individual profile of the technical-tactical preparation of the World Judo Championships in 2010-2011 / M. Adam, M. Smaruj, R. Pujszo // Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology. – 2012. – № 12 (2). – P. 50-59.

разработать специальный тренажер для формирования навыка борьбы за захват на учебно-тренировочном этапе подготовки юных дзюдоисток;

разработать методику сопряженного формирования навыка борьбы за захват на учебно-тренировочном этапе подготовки юных дзюдоисток;

обосновать эффективность разработанной методики по сопряженному формированию навыка борьбы за захват у дзюдоисток на учебно-тренировочном этапе.

**Объектом исследования** является тренировочный процесс дзюдоисток в возрасте 14-16 лет, занимающихся на учебно-тренировочном этапе.

**Предметом исследования** являются средства и методы, направленные на формирование навыка борьбы за захват у дзюдоисток в возрасте 14-16 лет на учебно-тренировочном этапе подготовки.

**Методы исследования.** В исследовании использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы по теме, педагогическое наблюдение, антропометрия, педагогическое тестирование, инструментальный метод исследования, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

систематизирована техника удержания за счет включения в тренировочный процесс и соревновательную деятельность юных дзюдоисток разработанной классификации для всех видов удержания (например, выполнение технических действий по напряжениям необходимого уровня в порядке зависимости пальцев и суставов от атаки и защиты);

усовершенствована методика формирования навыков борьбы в тесной взаимосвязи за счет включения в тренировочный процесс комплекса тренажеров и специальных упражнений (непрерывно-стандартных, промежуточных, переменных-промежуточных, круговой тренировки, комплексного подхода, состоящего из игровых и соревновательных упражнений), развивающих силу кисти и запястья при систематизации всех видов захватов для эффективной реализации технико-тактических действий юных дзюдоисток;

для комплексного развития техники захвата кимоно соперника в тренировочной и соревновательной деятельности юных дзюдоисток расширены возможности точного выполнения технических и тактических действий за счет включения в тренировочный процесс начальных, базовых формирующих, борцовских навыков, направленных на интеграционное применение на этапах общей и специальной подготовки;

на учебно-тренировочном этапе подготовки юных дзюдоисток к соревнованиям показатели подготовленности улучшились за счет формирования техники захвата во взаимосвязи с навыками борьбы, внедрения в процесс подготовки разработанной на основе научно-теоретического, практического и личностно-деятельностного, коррекционного и результативного блоков модели (например, достижение превосходства над соперником путем быстрого выбора наиболее оптимальных приемов и его активного выполнения или предупреждения соперника).

**Практические результаты исследования** заключаются в следующем:

в целях совершенствования навыка борьбы за захват у дзюдоисток на учебно-тренировочном этапе подготовки были внесены коррективы в тренировочный процесс за счёт использования специально разработанного тренажёра;

на основе опыта ведущих специалистов выявлены особенности профилактики травм у дзюдоисток в процессе многолетней подготовки, а также разработан комплекс упражнений для их предотвращения;

на основе анализа учебно-тренировочных и соревновательных поединков определён уровень технической и тактической подготовки в контексте спортивной деятельности дзюдоисток различных весовых категорий;

выявлена динамика показателей общей и специальной физической подготовки дзюдоисток в возрасте 14-16 лет.

разработана научно обоснованная методика сопряженного формирования навыка борьбы за захват на этапе многолетней подготовки дзюдоисток.

**Достоверность результатов исследования.** Достоверность результатов исследования определяется использованием в диссертационной работе научных подходов, основанных на официальных источниках, а также на опыте и мнениях отечественных и зарубежных специалистов в области теории и методики дзюдо, в том числе тренеров, работающих с дзюдоистками на этапах начальной подготовки, начальной спортивной специализации, углублённой спортивной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Достоверность также подтверждается соответствием применяемых методов исследования поставленным задачам, соответствием объекта и предмета исследования его проблематике, обработкой полученных результатов с применением методов математико-статистического анализа, а также внедрением выводов, предложений и рекомендаций в практику, что подтверждено уполномоченными организациями.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.** Научная значимость результатов исследования заключается в следующем:

выявлены особенности функционального состояния общей физической подготовки и возрастной динамики специальной физической подготовки юных дзюдоисток; определена взаимосвязь между показателями общей и специальной физической подготовки; экспериментально обоснована эффективность развития силы пальцев и кистей у юных дзюдоисток с использованием инструментальной методики. Внедрение разработанной методики в тренировочный процесс расширяет содержание теории и методики дзюдо. Полученные в диссертационном исследовании результаты углубляют понятие о проведении спортивных тренировок и обогащают их новыми научными знаниями. Это, в свою очередь, способствует оптимизации тренировочного процесса и повышению качества технической и тактической подготовки дзюдоисток в возрасте 14-16 лет.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что разработанная методика сопряженного формирования навыка борьбы за захват (удержание) на учебно-тренировочном этапе подготовки дзюдоисток может быть внедрена в спортивные школы, школы высшего спортивного мастерства, центры подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта, а также в дзюдо-клубы Республики Узбекистан. Разработанная модель, классификация и включённый в неё арсенал технических приёмов способствуют повышению уровня технической и тактической подготовки спортсменок и совершенствованию их спортивного мастерства в соревновательной деятельности.

**Внедрение результатов исследования.** На основе полученных научных результатов по формированию навыка борьбы за захват у юных дзюдоисток во взаимосвязи с физической и технической подготовкой:

определены показатели общей и специальной физической подготовленности, а также показатели функциональных способностей девушек-дзюдоисток 14-16 лет, занимающихся на учебно-тренировочном этапе в "Клубе дзюдо Самурай" при "Специализированной спортивной школе по спортивным единоборствам" Ташкентской области. В целях совершенствования показателей специальной физической подготовленности юных дзюдоисток разработана и внедрена в учебно-тренировочный процесс классификация основных захватов. (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан No 03-16/11201 от 6 ноября 2024 года). В результате эффективность техники захвата у юных дзюдоисток увеличилась на 14%, показатели общей физической подготовленности - на 11,6%, показатели функционального состояния улучшились в среднем на 11%;

разработанную программу внедрили в учебно-тренировочный процесс девушек-дзюдоисток 14-16 лет, занимающихся в "Клубе дзюдо Самурай" при "Специализированной спортивной школе по спортивным единоборствам" Ташкентской области. В тренировочный процесс внедрены специальный тренажер и комплекс специальных упражнений, разработанные для развития суставов пальцев и предплечий юных дзюдоисток. (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан No 03-16/11201 от 6 ноября 2024 года). В результате силовые качества юных дзюдоисток увеличились в среднем на 11%, а показатели специальной физической подготовки - на 12%;

внедрение разработанной модели формирования навыков борьбы за захват (развивающая из 7 блоков) в учебно-тренировочный процесс девушек-дзюдоисток 14-16 лет, занимающихся в "Клубе дзюдо Самурай" при "Специализированной спортивной школе единоборств" Ташкентской области, позволило сформировать у девушек-спортсменок навыки борьбы за захват и внести коррективы в тренировочный процесс. (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан от 6 ноября 2024 года No 03-16/11201). В результате показатели специальной физической подготовки девушек-дзюдоисток 14-16 лет на учебно-тренировочном этапе увеличились на 8,7%, а эффективность соревновательной деятельности улучшилась на 11,8%;

внедрение разработанной методики формирования навыков борьбы за захват в учебно-тренировочный процесс девочек-дзюдоисток 14-16 лет способствовало формированию у девочек-дзюдоисток навыков борьбы за захват, развитию суставов пальцев и предплечий. (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 03-16/11201 от 6 ноября 2024 года). В результате силовые качества дзюдоисток увеличились на 9,7%. Внедрение разработанной методики в учебно-тренировочный процесс позволило повысить качество тренировок и оптимизировать физические нагрузки в годичном цикле подготовки. Показатели соревновательной деятельности девушек-дзюдоисток улучшились в среднем на 7,6%, показатели силы пальцев и предплечий девушек-дзюдоисток экспериментальной группы увеличились на 9,9%.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследования были обсуждены на 2 международных и 5 республиканских научно-практических конференциях.

**Опубликованность результатов исследования.** По теме диссертации были опубликованы 4 статьи в журналах, утверждённых Президиумом Высшей аттестационной комиссии при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан. Из них 1 статья опубликована в зарубежном издании.

**Структура и объём диссертации.** Диссертация состоит из введения, четырёх глав, включает 121 страниц текста, 1 таблиц, 7 рисунков, 3 диаграмм, выводов, практических рекомендаций, приложений, списка использованных источников, включающего 183 наименования и 7 актов внедрения.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

**Во введении** диссертации изложены актуальность темы и необходимость ее исследования, связь с приоритетными направлениями развития науки и технологий Республики, обзор международных научных исследований по теме диссертации, степень изученности проблемы, связь исследования с научно-исследовательской деятельностью учебного заведения, в котором выполняется диссертация, цель, задачи, объект и предмет исследования. Также представлены методы исследования, научная новизна, достоверность результатов, научная и практическая значимость результатов исследования, внедрение результатов, апробация результатов, их опубликованность, а также информация о структуре и объёме диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной «**Научно-методические аспекты формирования навыка борьбы за захват в дзюдо**», представлен анализ научно-методической литературы по исследуемым проблемам. Одними из ведущих учёных нашей Республики (Ф.А.Керимов, Л.П.Югай, С.К.Адилов, Ш.Ш.Газиёв, Э.Т.Рахманов, И.Б.Алиев) были проведены научные исследования, касающиеся совершенствования технико-тактических действий в спортивной борьбе и дзюдо спортсменов различных возрастных категорий и квалификаций, повышения их физических качеств,

оптимизации тренировочных нагрузок, внедрения инновационных технологий в учебно-тренировочный процесс, а также планирования нагрузок в системе многолетней подготовки. Также отечественными учеными Н.Чоршамиевым, У.Алимовым, Н.Бобомуродовым, С.Кадыровым, Ф.Ахмедовым, Р.Машариповым, Б.Халиковым, К.Муродовым, Х.Журахановым, Б.Сатиповым, О.Тошмуродовым были проведены научные исследования, связанные с подготовкой спортсменов в дзюдо и спортивной борьбе, с использованием специальных упражнений и тренажёров для развития физических качеств, принципов, средств, методов и видов тренировочного планирования и формированием двигательных навыков у молодых борцов.

Ведущие учёные стран Содружества Независимых Государств (С.Б.Элипханов, 2013; А.В.Еганов, 1999; В.Г.Пашинцев, 2001; И.А.Писменский, К.Д.Чермит, 1990; А.Г.Левицкий, 2002, 2003 и другие) в своих исследованиях подчеркивают, что разработка системы управления процессом подготовки дзюдоистов является актуальной проблемой, и приходят к выводу, что она имеет большое значение как в теории, так и в практике спортивной подготовки. Д.Ю.Аккуин (2012) на основе анализа литературы и собственных исследований решал задачи, связанные с моделированием тренировочного процесса дзюдоистов на начальном этапе подготовки, а также с возможностями поэтапного освоения технических действий и освоения комбинированных методов борьбы в положении стоя у юных дзюдоистов. М.Г.Ишмухаметов и другие (2014) занимались проблемой моделирования технико-тактической подготовки в дзюдо. Авторы (В.Ф.Бойко, Г.В.Данко, 2004; Е.В.Кудряшов, 2017; М.А.Вершинин, 2014 и другие) изучали проблемы развития силовых возможностей у молодых борцов с учётом возрастных особенностей. В вопросах подготовки юных дзюдоисток важную роль играет уровень сформированности физических качеств и их значение, о чём говорится в работах М.С.Барбарян и других (2017). Автор А.В.Еганов (2009) обосновал необходимость моделирования тренировок на этапе максимального проявления индивидуальных возможностей дзюдоистов. Вопросам составления годичного тренировочного цикла для дзюдоисток, занимающихся в спортивных школах, посвящены работы автора С.В.Артомонова и других (2012). По данным авторов, при составлении программы годичного цикла тренировок необходимо учитывать возраст спортсменок, уровень подготовки и другие особенности.

Исходя из вышеизложенного, можно утверждать, что теория управления многолетней подготовкой в спорте в целом, её высокоуровневая разработка, а также физиологические, биохимические, биомеханические и психологические факторы, связанные с развитием различных типов подготовки и способностей, основаны на объективных данных. В области технической подготовки спортсменов в дзюдо проведены достаточно обширные исследования, однако вопросы сопряженного формирования навыка борьбы за захват у юных дзюдоисток остаются недостаточно освещёнными в научных исследованиях.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Методы и организация**

**исследования»**, представлен анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, антропометрия, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики, а также информация об организации исследования.

Исследования учебно-тренировочной и соревновательной деятельности юных дзюдоисток были организованы в три этапа и проводились в период с 2022 по 2025 годы.

На первом этапе исследования (май-август 2022 года) были изучены и проанализированы научно-методические и специализированные литературные источники по выбранной теме, а также выбраны методы исследования.

Результаты проведённых теоретических исследований всесторонней подготовки юных дзюдоисток были обобщены, и определены задачи исследования.

На втором этапе исследования (сентябрь-декабрь 2022 года) была проведена педагогическая проверка учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности дзюдоисток в возрасте 14-16 лет. В исследование были включены 24 спортсменки. В процессе подготовки юных дзюдоисток было проведено педагогическое тестирование, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок в годичных циклах, что способствовало совершенствованию технических действий юных дзюдоисток.

На третьем этапе исследования (январь 2023 года – апрель 2025 года) была научно обоснована и экспериментально доказана эффективность разработанной методики по совершенствованию технической подготовки юных дзюдоисток. На основе полученных результатов исследования были сформулированы выводы, а также разработаны практические рекомендации для тренеров и специалистов по дзюдо.

В третьей главе диссертации, озаглавленной **«Значение овладения навыком борьбы за захват в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности дзюдоисток 14-16 лет»**, представлены данные о взаимосвязи общей и специальной физической подготовки юных дзюдоисток, составе физических качеств, определяющих результативность их соревновательной деятельности на учебно-тренировочном этапе, факторах, влияющих на технико-тактическую эффективность, а также методах развития силовых, скоростных качеств, выносливости и улучшения функционального состояния девушек-дзюдоисток. Эксперимент проводился в специализированной спортивной школе по видам единоборств Ташкентской области в городе Чирчик и в спортивной школе № 2 города Ангрена. В эксперименте приняли участие 24 дзюдоистки в возрасте 14-16 лет, занимающиеся на учебно-тренировочном этапе.

С помощью разработанных тестов были определены показатели общей физической подготовки дзюдоисток, занимающихся на учебно-тренировочном этапе. Основной целью данного исследования было выявление и анализ взаимосвязи между общей и специальной физической подготовкой испытуемых. Для этого нами было выбрано 5 нормативных

тестов, которые направлены на определение уровня общей физической подготовки юных дзюдоисток.

В ходе проведённых предварительных исследований было установлено, что разница в показателях физической подготовки между контрольной и экспериментальной группой юных дзюдоисток по результатам контрольных тестов не достоверна при статистической значимости  $P > 0,05$ . По результатам теста 3x10 метров, средний показатель в экспериментальной группе составил 6,68 секунды, а в контрольной группе – 6,92 секунды (разница составила 0,24 секунды). В тесте прыжок с места средний показатель в экспериментальной группе составил 1,97 метра, в контрольной группе – 1,85 метра (разница составила 0,12 метра). В тесте сгибание и разгибание рук средний показатель в экспериментальной группе составил 50,42 раз, а в контрольной группе – 48,13 раз (разница составила 2,29 раз). В тесте подъём туловища из положения лежа на спине средний показатель в экспериментальной группе составил 53,75 раз, а в контрольной группе – 50,64 раз (разница составила 3,11 раз). В тесте подтягивание на перекладине средний показатель в экспериментальной группе составил 7,33 раз, а в контрольной группе – 6,24 раз (разница составила 3,11 раз) (см. таблицу 1).

**Таблица – 1**

**Показатели общей физической подготовки дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента (n=24)**

t/r	ТЕСТЫ	показатели						t	P
		Экспериментальная группа			Контрольная группа				
		$\bar{X}$	$\sigma$	V,%	$\bar{X}$	$\sigma$	V,%		
1	Челночный бег 3x10 метров (сек.)	6,68	0,58	5,74	6,92	0,98	8,20	1,09	>0,05
2	Прыжок в длину с места (м.)	1,97	0,46	20,01	1,85	0,35	17,10	1,07	>0,05
3	Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	50,42	8,25	16,36	48,13	4,17	14,22	0,68	>0,05
4	Подъём туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)	53,75	8,83	16,43	50,64	5,18	10,34	1,48	>0,05
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7,33	2,87	19,1	6,24	1,48	7,68	0,30	>0,05

С целью повышения физической подготовки экспериментальной группы были рекомендованы комплексные упражнения. На данный момент хорошая физическая подготовка стала одним из приоритетных аспектов в подготовке дзюдоисток. Для всесторонней подготовки были использованы различные упражнения. Для развития скоростных качеств использовались следующие

упражнения: бег на 30 метров, прыжки в длину, прыжки в высоту с места, прыжки через эластичную резину, прыжки через скакалку. Для улучшения выносливости применялись следующие упражнения: бег на 1000 метров, кросс 1500 метров без учёта времени, бег на 400 метров с учётом времени. Для развития мышечных групп использовался метод круговых тренировок. С учётом возраста спортсменок были выбраны комплексные упражнения, состоящие из 6-8 станций. Эксперимент был проведён в специализированной спортивной школе по видам единоборств Ташкентской области. Всем известно насколько важна техническая подготовка для успешного участия дзюдоисток в различных соревнованиях. Однако для выполнения технических действий спортсменке необходима всесторонняя подготовка. На основе данных, полученных в ходе первоначальных исследований, был составлен дополнительный план тренировок. С учётом необходимости улучшения функционального состояния и физической подготовки испытуемых в тренировочный процесс были включены различные комплексы упражнений: тренировки были направлены в основном на улучшение физической подготовки и функциональных возможностей дзюдоисток. Включались следующие упражнения: подъём туловища из положения лёжа; приседания; выполнение упражнений с гантелями по 2,5 кг; подтягивания хватом за кимоно на перекладине; подъём ног на гимнастической лестнице; лазание по канату с помощью ног; бег на 60 метров; прыжки в длину с места; прыжки в высоту с места; прыжки через скакалку; подтягивание на перекладине в течение 30 секунд; сгибание и разгибание рук на время (20 секунд); броски манекена за 30 секунд; переход из положения стоя в мост; челночный бег 3x10 метров; выполнение бросков вперёд и назад с мячом; плавание на 50 метров и эстафетные игры (Рисунок 2). Полученные данные помогли внести коррективы в учебно-тренировочный процесс и правильно распределить нагрузки с учётом физического состояния спортсменок. Также нами разработана методика формирования борьбы за захват, которая состоит из 4-х этапов. При применении современных методов на тренировках 14-16-летних дзюдоисток необходимо учитывать индивидуальные способности каждой спортсменки. Для сопряженного формирования навыка борьбы за захват и эффективного выполнения технических приёмов был проведён предварительный эксперимент. Участникам контрольной и экспериментальной групп были поставлены задачи: выполнение техники броска противника из различных положений захвата в течение 30 секунд и выполнение техники броска за 30 секунд (см. таблицу 2).

Таблица – 2

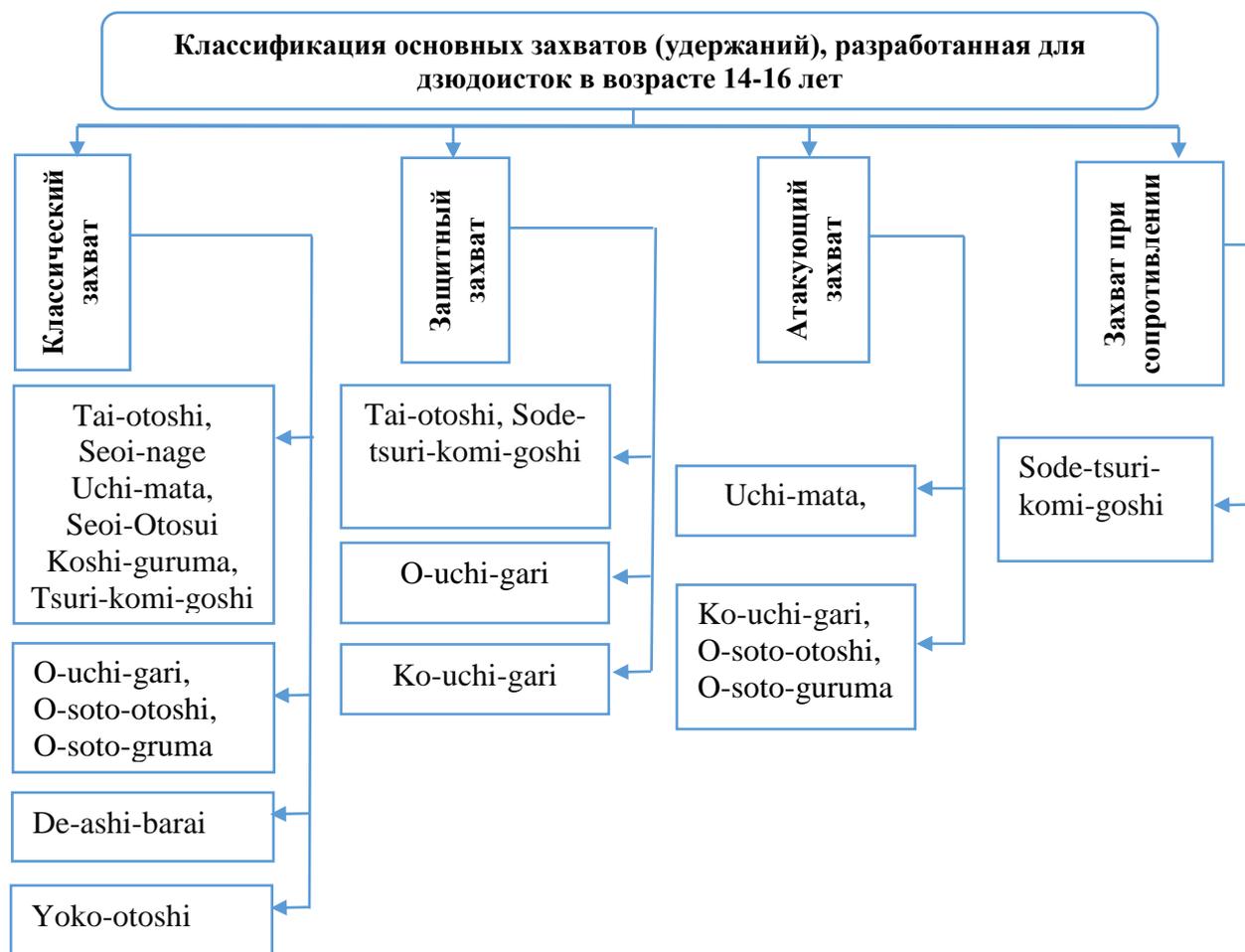
**Показатели специальной физической подготовленности дзюдоисток экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента (n=24)**

Контрольные тесты	экспериментальная группа			контрольная группа.			t	P
	$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
Выполнение техники бросков противника из захвата различных частей кимоно в течение 30 секунд (кол-во раз)	15	1,61	8,25	14	2,61	10,26	1,14	>0,05
Выполнение техники броска за 30 секунд (кол-во раз)	17	3,70	9,35	16	2,76	11,35	0,75	>0,05

По результатам предварительных исследований, проведённых в начале эксперимента, в тесте «выполнение техники бросков противника из захвата различных частей кимоно в течение 30 секунд» средний показатель в экспериментальной группе составил 15,0 раз, а в контрольной группе – 14,0 раз (разница составила 1,0 раз). В тесте «выполнение техники броска за 30 секунд» средний показатель в экспериментальной группе составил 17,0 раз, а в контрольной группе – 16,0 раз (разница составила 1,0 раз) ( $P > 0,05$ ).

В большинстве случаев дзюдоистки, которые уступили сопернице в борьбе за захват, пытаются предотвратить надёжное выполнение захвата и перейти к выполнению захвата самой. В большинстве случаев спортсмены в дзюдо, как правило, стремятся схватить соперника за руки и за воротник кимоно.

По результатам нашего анализа было установлено, что дзюдоистки различных возрастных групп и квалификаций чаще всего используют классический захват и захват за два рукава соперника. Именно из этого положения выполняется больше всего технико-тактических действий. В частности, захват за два рукава соперника часто используется спортсменками для контратаки с тактической целью. По результатам изучения и анализа соревновательных поединков квалифицированных дзюдоисток разработана классификация основных захватов для дзюдоисток 14-16 лет (см. рисунок 1).



**Рисунок 1.** Основные захваты, используемые при выполнении технико-тактических действий в дзюдо

На основании полученных результатов выводим следующие статистические данные о выполнении технических приемов, то есть коэффициент достижения захвата составляет в среднем 50-55%, а коэффициент выполнения приема – в среднем 40-45%.

Нами разработан комплекс специальных упражнений, развивающих суставы пальцев и предплечья дзюдоисток 14-16 лет. Программа рекомендуемого комплекса упражнений включает в себя в общей сложности 10 упражнений, направленных на развитие суставов пальцев и запястий юных дзюдоисток, в том числе силовых качеств рук, а также созданный автором "Специальный тренажер для развития суставов пальцев и запястий юных дзюдоисток," предоставленный для депонирования объектов авторского права Государственным учреждением "Центр интеллектуальной собственности" при Министерстве юстиции Республики Узбекистан. Регулярное использование комплекса упражнений, представленных в программе, а также разработанного специального тренажера способствует развитию силовых качеств пальцев и предплечий у девушек-дзюдоисток 14-16 лет, занимающихся на учебно-тренировочном этапе, в то же время в учебно-тренировочном процессе и в соревновательной деятельности способствует формированию у них навыков удержания кимоно соперника во

взаимосвязи, повышению возможностей эффективного применения полученных навыков при выполнении технико-тактических действий, а также повышению эффективности соревновательной деятельности (см. таблицу 3).

**Таблица – 3**

**Комплекс специальных упражнений для развития суставов пальцев и предплечий юных дзюдоисток**

№	Содержание упражнений	Дозировка	Интервал отдыха	Организационно-методическое
1	Круговые движения кистями	10-15 раз в 4 подходах	5-10 секунд	упражнение выполняется с согнутыми в локтях руками
2	Сгибание и разгибание кулаков	Повторить 20-30 раз	10-15 секунд	упражнение выполняется с согнутыми в локтях руками
3	Сжатие теннисного мяча	15-20 раз в 3 подходах	10-15 секунд	выполняется стоя или сидя
4	Сжатие эспандера	15-20 раз в 3 подходах	15-20 секунд	выполняется с вытянутыми в стороны руками
5	Вис на перекладине - статическое удержание	30-60 с. в 3 подходах	10-15 секунд	руки удерживаются под углом 90 градусов
6	Вис и удержание на перекладине в дзюдо	30-60 с. в 3 подходах	10-15 секунд	руки удерживаются под углом 90 градусов
7	Подтягивания на перекладине	2-3 подхода по 10-15 раз	30-60 секунд	Выполняется двумя руками, держась за пояс на перекладине
8	Работа с тренажерными камнями	30-60 с. в 3-4 подходах	30-50 секунд	выполняется стоя или сидя
9	Разгибание рук в локтях	10-15 раз в 2-3 подходах	20-30 секунд	выполняется с опорой на руки и прямым положением талии
10	Сгибание и разгибание пальцев	5-10 раз в 2-3 подходах	30-50 секунд	выполняется с опорой на пальцы и прямым положением талии
11	Работа на специальном тренажере для развития суставов пальцев и предплечья	30-60 с. в 4-5 подходах	30-40 секунд	выполняется сидя на скамейке с согнутыми локтями

Регулярное использование вышеперечисленных специальных упражнений, развивающих суставы пальцев и запястий у девушек-дзюдоисток 14-16 лет, способствует развитию мышц пальцев и запястий у спортсменок. Это повышает эффективность выполнения ими технико-тактических действий в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности. На этапе тренировочного занятия по подготовке юных дзюдоисток можно добиться совершенствования технико-тактической подготовки на основе улучшения общей физической подготовки, функционального состояния и движений дзюдоисток при взаимосвязанном формировании навыка борьбы за захват, так как совершенное владение техникой борьбы за захват обеспечивает девушкам-дзюдоисткам коэффициент эффективного выполнения технико-тактических действий. Техника захвата является основой изучаемых технических приемов и служит средством их логического связывания. Нами разработана методика

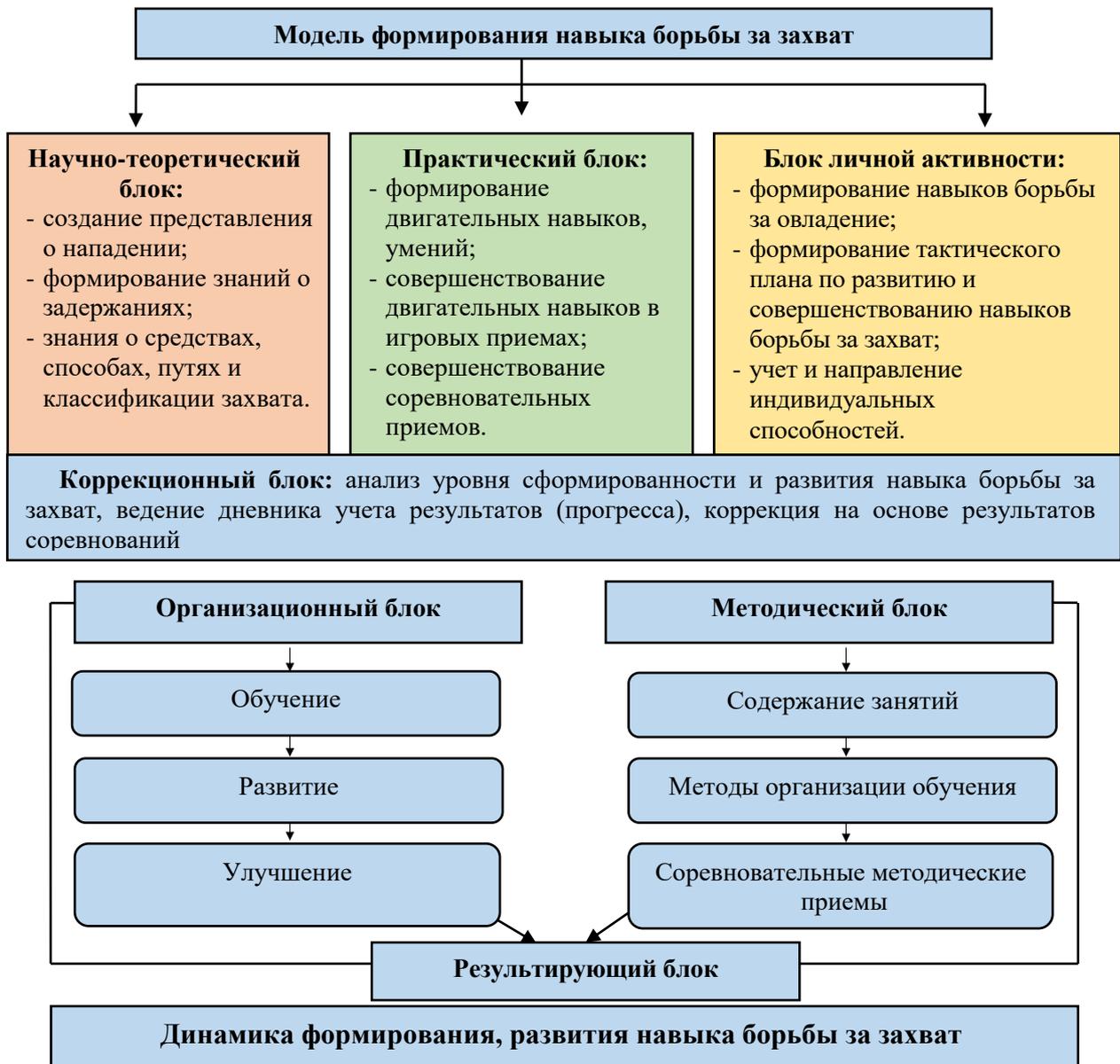
формирования навыка борьбы за захват для девушек-дзюдоисток 14-16 лет, состоящая из 4 этапов (см. рисунок 2).



**Рисунок 2.** Методика формирования навыка борьбы за захват

Данная методика состоит из следующих этапов: начальный; формирующий; подготовка к формированию навыка борьбы за захват; специальная подготовка к формированию навыка борьбы за захват.

Нами разработана модель формирования навыка борьбы за захват у юных дзюдоисток (см. рисунок 3).



**Рисунок 2. Модель формирования навыка борьбы за захват**

Методы, используемые при формировании навыка борьбы за захват, заключаются в следующем:

Техническо-тактическое мастерство борьбы за захват способствует эффективному выполнению технических действий, нейтрализации атакующих действий соперника, а также увеличивает вероятность достижения преимущества в поединке. В связи с этим возникла необходимость в определении моделей описания техники борьбы за захват (удержание), используемой квалифицированными дзюдоистками, а также в анализе техническо-тактических действий дзюдоисток при выполнении захватов. Реализация захвата – это выбор наилучших методов для выполнения техническо-тактических действий и достижение преимущества над соперником либо посредством активного выполнения действий, либо через достижение предупреждения для соперника. Согласно результатам научных исследований, тренерам рекомендуется проводить учебно-тренировочные сборы для юных дзюдоисток на базе спортивно-оздоровительных лагерей на начальном этапе подготовки. Следует отметить,

что уровень физической подготовки спортсменов значительно улучшился. Улучшение показателей физической подготовки способствовало росту технического спортивного мастерства и достижению определённых успехов в освоении техники, а также поддержанию уровня здоровья на требуемом уровне. Тестовые испытания были проведены с участием дзюдоисток в возрасте 14-16 лет. Из анализа данных педагогического тестирования видно, что в первых двух тестах не было значимых различий между спортсменками 1-го разряда и кандидатами в мастера спорта, как по абсолютным, так и по относительным (по отношению к массе тела) показателям. Причины такого явления можно объяснить следующими комментариями:

1. Недостаточное развитие силы пальцев и запястий у юных дзюдоисток в подготовке к силовым упражнениям.

2. В процессе тренировок недостаточное внимание уделялось развитию максимальной силы пальцев и запястий у дзюдоисток.

3. Недостаточное развитие силы пальцев и запястий в соревновательной деятельности, что может негативно повлиять на спортивные результаты, хотя это влияние не всегда явно проявляется. В третьем тесте были выявлены значимые различия в показателях силы между дзюдоистками экспериментальной группы. Абсолютные и относительные показатели силы выносливости у дзюдоисток с разным уровнем подготовки показывают важность развития силы для успешной борьбы за захват. По результатам тестов, до начала педагогического эксперимента, различие в показателях общей физической подготовки дзюдоисток контрольной группы было статистически незначимым при ( $P > 0,05$ ) (см. таблицу 4).

**Таблица – 4**

**Показатели общей физической подготовки дзюдоисток в возрасте 14-16 лет контрольной и экспериментальной групп в начале эксперимента (n=24)**

№	ТЕСТЫ	Показатели						t	P
		Контрольная группа			Экспериментальная группа				
		$\bar{X}$	$\sigma$	V,%	$\bar{X}$	$\sigma$	V,%		
1	Удержание динамометра в сжатом состоянии в течение 30 секунд, сила большого пальца правой руки (кг)	51,4	3,25	10,33	54,40	7,25	13,33	1,31	>0,05
2	Удержание динамометра в сжатом состоянии в течение 30 секунд, сила большого пальца левой руки (кг)	55,12	2,75	9,71	59,12	5,75	9,71	3,07	<0,01
	Подтягивание с удержанием за воротник дзюдоги, установленный на перекладине (кол-во раз)	4,0	2,10	12,0	4,5	1,10	17,0	0,73	>0,05
4	Удержание за воротник дзюдоги, установленный на перекладине, с согнутыми в 90 градусов локтями (секунд)	27,02	2,50	14,20	29,06	5,50	18,92	1,16	>0,05
5	Сжатие динамометра пять раз (правой рукой) (кг)	52,54	4,26	10,61	56,54	8,26	14,61	1,38	>0,05
6	Сжатие динамометра пять раз (левой рукой) (кг)	57,20	3,71	7,71	59,20	5,75	9,71	1,02	>0,05

В тесте удержание динамометра в сжатом состоянии в течение 30 секунд (сила большого пальца правой руки): в контрольной группе среднее значение составило 51,4 кг, экспериментальной группе – 54,4 кг (разница составила 3,0 кг). Удержание динамометра в сжатом состоянии в течение 30 секунд (сила большого пальца левой руки): в контрольной группе среднее значение составило 55,12 кг, экспериментальной группе – 59,12 кг (разница составила 4,0 кг). В тесте подтягивание за воротник дзюдоги, установленной на перекладине (кол-во раз): в контрольной группе среднее значение составило 4,0 раз, экспериментальной группе – 4,5 повторений (разница между показателями составила 0,5 раз). В тесте удержание за воротник дзюдоги, установленной на перекладине, с согнутыми в 90 градусов локтями (секунд): в контрольной группе среднее значение составило 27,20 секунд, а экспериментальной группе – 29,06 секунд (разница между показателями составила 1,85 секунд). В тесте сжатие динамометра пять раз (правой рукой): в контрольной группе среднее значение составило 51,4 кг, экспериментальной группе – 54,4 кг (разница составила 3,0 кг). В тесте сжатие динамометра пять раз (левой рукой): в контрольной группе среднее значение составило 57,20 кг, экспериментальной группе – 59,20 кг (разница между показателями составила 2,0 кг) (см. таблица 5).

**Таблица – 5**

**Показатели специальной физической подготовленности дзюдоисток контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента (n=24)**

Контрольные тесты	В начале эксперимента			В конце эксперимента			t	P
	$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
Выполнение техники бросков противника из захвата различных частей кимоно в течение 30 секунд (кол-во раз)	14	2,61	10,26	15	2,10	12,01	1,04	>0,05
Выполнение техники бросков за 30 секунд (кол-во раз).	16	3,70	11,35	17	4,34	10,68	0,60	>0,05

По результатам предварительного тестирования контрольной и экспериментальной групп юных дзюдоисток разница в показателях была следующая: выполнение техники бросков противника из захвата различных частей кимоно в течение 30 секунд (кол-во раз): в экспериментальной группе среднее значение составило 15,0 раз, контрольной группе – 14,0 раз (разница между показателями составила 1,0 раз); выполнение техники бросков за 30 секунд (кол-во раз): в экспериментальной группе среднее значение составило 17,0 раз, контрольной группе – 16,0 раз (разница составила 1,0 раз) при  $P > 0,05$ .

В четвертой главе диссертации, озаглавленной «**Научное обоснование эффективности методики формирования навыка борьбы за захват у юных дзюдоисток**», приведены данные о методике повышения тактической подготовки, улучшения технической подготовки юных дзюдоисток,

изменчивости состава их технико-тактической подготовки, особенностях подготовки дзюдоисток в возрасте 14-16 лет, основных направлениях подготовки, а также классификация и модель, разработанная для улучшения навыка захвата у юных дзюдоисток. Экспериментальная группа дзюдоисток проводила тренировки на основе методики, разработанной нами. В конце исследования контрольная и экспериментальная группы дзюдоисток приняли участие в итоговом тестировании, состоящем из 5 выбранных тестов: челночный бег 3x10 метров (секунд), прыжок в длину с места (м.), сгибание и разгибание рук в положении упор лежа (кол-во раз), подъём туловища из положения лёжа (кол-во раз) и подтягивание на перекладине (кол-во раз) (см. таблицу 6).

**Таблица – 6**

**Показатели общей физической подготовки дзюдоисток контрольной групп в конце эксперимента (n=12)**

№	ТЕСТЫ	Показатели						t	P
		В начале эксперимента			В конце эксперимента				
		$\bar{X}$	$\sigma$	V,%	$\bar{X}$	$\sigma$	V,%		
1	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	6,92	0,98	8,20	7,10	1,98	6,20	0,41	>0,05
2	Прыжок в длину с места (м.)	1,85	0,35	17,10	1,90	0,36	14,10	0,55	>0,05
3	Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа (кол-во раз)	48,13	4,17	14,22	49,10	3,10	12,22	0,92	>0,05
4	Подъём туловища из положения лёжа (кол-во раз)	50,64	5,18	10,34	51,34	4,19	9,40	0,52	>0,05
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6,24	1,48	7,68	6,34	2,47	8,68	0,17	>0,05

Разница в показателях общей физической подготовки дзюдоисток контрольной группы в начале и в конце эксперимента по результатам контрольных тестов была следующей: в тесте челночный бег 3x10 метров (секунд): в начале эксперимента среднее значение составило 6,92 секунд, в конце эксперимента – 7,10 секунд; в прыжке в длину с места (м.): в начале эксперимента среднее значение составило 1,85 м, в конце эксперимента – 1,90 м; в тесте сгибание и разгибание рук в положении упор лежа (кол-во раз): в начале эксперимента среднее значение составило 48,13 раз, в конце эксперимента – 49,10 раз; в тесте подъём туловища из положения лёжа (кол-во раз): в начале эксперимента среднее значение составило 50,64 раз, в конце эксперимента – 51,34 раз; в тесте подтягивание на перекладине (кол-во раз): в начале эксперимента среднее значение составило 6,24 раз, а в конце эксперимента – 6,34 раз ( $P>0,05$ ). Также в конце эксперимента у дзюдоисток экспериментальной группы были приняты контрольные тесты по 5-ти показателям (см. таблица 7).

**Показатели общей физической подготовки дзюдоисток экспериментальной групп в конце эксперимента (n=12)**

№	ТЕСТЫ	Показатели						t	P
		В начале эксперимента			В конце эксперимента				
		$\bar{X}$	$\sigma$	V, %	$\bar{X}$	$\sigma$	V, %		
1	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	6,68	0,58	5,74	8,20	1,98	6,20	3,62	< 0,01
2	Прыжок в длину с места (м.)	1,97	0,46	20,01	2,45	0,36	17,10	4,36	<0,001
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50,42	8,25	16,36	56,12	4,17	14,22	3,03	< 0,01
4	Подъём туловища из положения лёжа (кол-во раз)	53,75	8,83	16,43	58,84	3,18	10,34	2,66	< 0,05
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7,33	2,87	19,1	11,28	1,48	7,68	4,03	<0,001

Из таблицы видно, что показатели общей физической подготовки дзюдоисток экспериментальной группы высокие по всем параметрам. Это результат того, что в процессе подготовки был сделан акцент на основные составляющие движения. В контрольной группе физическая подготовка дзюдоисток оказалась значительно ниже. Различия между экспериментальной и контрольной группой были статистически не достоверными при ( $P < 0,05$ ) (см. таблица 8).

Таблица – 8

**Показатели специальной физической подготовленности дзюдоисток экспериментальной групп в конце эксперимента (n=12)**

Контрольные тесты	Контрольная группа			Экспериментальная группа			t	P
	$\bar{X}$	$\sigma$	V %	$\bar{X}$	$\sigma$	V %		
Выполнение техники бросков противника из захвата различных частей кимоно в течение 30 секунд (кол-во раз)	15	1,61	8,25	18	2,74	5,98	3,29	<0,01
Выполнение техники бросков за 30 секунд (кол-во раз)	17	2,76	9,35	22	2,34	6,68	3,96	<0,001

Как мы видим, показатели технической подготовленности спортсменок экспериментальной группы были высокими. Это результат того, что в процессе обучения захват был поставлен как основная составляющая целостного технического действия. Дзюдоистки контрольной группы освоили технические действия на значительно более низком уровне. Различия между экспериментальной и контрольной группами были статистически достоверными ( $P < 0,01$ ).

Результаты исследования показали, что дзюдоистки контрольной группы в большинстве случаев использовали традиционные (классические) захваты за различные части кимоно соперника. Причиной этого было то, что

они проводили тренировки по стандартной программе, утвержденной в учебном плане, и, следовательно, в поединках использовали в основном общепринятые технические приёмы. В свою очередь, юные дзюдоистки экспериментальной группы использовали широкий арсенал захватов и технических приёмов. Также было установлено, что дзюдоистки экспериментальной группы применяли технику захвата в своей тактике контратаки. Проведённые исследования и наблюдения показали, что дзюдоистки экспериментальной группы в большинстве случаев не стремились уйти на дальнейшее расстояние, прервав захват соперника, а наоборот, используя свой широкий арсенал, применяли все методы захвата, что позволяло им добиться преимущества над соперником. Это дало им возможность эффективно выполнять поставленные задачи в поединках (см. таблицу 9).

**Таблица – 9**

**Сравнение динамики выполнения технико-тактических действий и эффективного применения приемов у дзюдоисток в возрасте 14-16 лет, относительно соотношения видов захвата**

Основные захваты		Захваты за руку и переднюю часть кимоно соперника	Захваты за плечевую часть кимоно соперника	Захваты за пояс соперника
КГ	Выполненные захваты	62,31	11,8	10,89
	Реализованные приемы	56,73	5,16	6,73
ЭГ	Выполненные захваты	74,86	13,71	11,43
	Реализованные приемы	67,52	9,75	9,73

В экспериментальной группе дзюдоисток использовался более широкий спектр захватов, и помимо традиционных, были также применены приемы обхвата (захвата тела соперника), которые обеспечили значительно более высокие результаты. Причиной этого является то, что дзюдоистки экспериментальной группы эффективно используют техники захвата для своих атак. Из наших наблюдений стало очевидно, что при захвате соперника, дзюдоистки экспериментальной группы часто используют приемы разрыва захвата и контратаки, включая захват и обхват, создавая себе удобные ситуации для достижения явного преимущества над соперником.

Показатели экспериментальной группы дзюдоисток по захватам оказались несколько лучше, чем у участников контрольной группы. На наш взгляд, такой подход в борьбе за захват может ограничивать технико-тактическую подготовленность дзюдоисток. В экспериментальной группе мы можем наблюдать явное преимущество, как в самих захватах, так и в их реализации. Это можно интерпретировать как результат того, что дзюдоистки экспериментальной группы создают себе более удобные начальные ситуации для перехода в атаку и эффективного завершения техники, находясь в более близком контакте с соперником. При этом было

замечено, что захваты и удержания оказали положительное влияние на эффективность выполнения технико-тактических действий в борьбе за захват (см. таблицу 10).

**Таблица – 10**

**Показатели технико-тактической подготовленности дзюдоисток экспериментальной и контрольной группы после второго этапа педагогического эксперимента (n=24)**

Параметры соревновательной деятельности	Период эксперимента	КГ (M ± m)	ЭГ (M ± m)	Относительная разница (%)	Критерий t-Стьюдента	Достоверность различий (P)
Эффективность атаки	до/э	26,0± 2,0	32,12±1,6	1,14	2,0	< 0,05
	п/э	28,7 ± 1,2	36,9 ± 2,8	31,63	2,58	< 0,05
Эффективность защиты	до/э	77,09 ± 4,4	79,09 ± 4,9	1,05	1,34	> 0,05
	п/э	78,7 ± 3,1	89,5 ± 2,8	13,90	2,68	< 0,05
Активность атаки Результативность	до/э	6,9± 3,5	8,0± 4,0	1,42	0,94	> 0,05
	п/э	7,7 ± 0,5	8,4 ± 0,4	27,82	2,18	< 0,05
Общая вариативность	до/э	3,1± 1,51	3,8 ±2,98	1,02	1,09	> 0,05
	п/э	3,3 ± 0,3	6,7 ± 0,8	57,81	2,54	< 0,05
Активность атаки Результативность	до/э	6,80 ± 2,48	7,89±2,07	1,89	1,89	> 0,05
	п/э	7,1± 0,6	11,3 ± 0,8	47,16	2,20	< 0,05
Общая вариативность	до/э	6,30±2,26	7,09± 1,89	2,0	1,98	> 0,05
	п/э	6,4 ± 0,7	8,6 ± 0,8	25,81	2,07	< 0,05

Таким образом, результаты экспериментальной группы дзюдоисток, проводивших тренировки по методике, предложенной нами, показали значительное улучшение их технико-тактического мастерства и результатов соревнований по сравнению с показателями контрольной группы, проводившей тренировки по традиционной программе. Результаты проведённого нами педагогического эксперимента подтверждают, что технико-тактическая подготовка юных дзюдоисток в возрасте 14-16 лет, в качестве основного компонента действительно эффективна. Эффективность методики формирования навыка борьбы за захват была подтверждена. В борьбе дзюдоистки, достигнувшие мастерства в захвате соперника, демонстрируют высокую тактическую подготовленность.

Анализ соревновательной деятельности показал, что разница между действиями дзюдоисток контрольной и экспериментальной групп подтвердилась. В частности, по показателю результативности было выявлено явное превосходство дзюдоисток экспериментальной группы. Если в контрольной группе этот показатель составил  $4,3 \pm 0,5$ , то в экспериментальной группе –  $6,7 \pm 0,8$  ( $P < 0,05$ ). Относительная разница между показателями составила 55,81% в пользу экспериментальной группы. Из этого можно сделать вывод, что дзюдоистки экспериментальной группы добились высоких результатов, выполняя технические приёмы чаще и с большей эффективностью.

Вторым отличительным показателем между группами является эффективность атаки, где показатели дзюдоисток контрольной группы

составили  $28,7 \pm 2,2$ , а показатели экспериментальной группы –  $36,9 \pm 2,8$  при ( $P < 0,05$ ). Разница между показателями составила 31,63%. Следует отметить, что выполнение различных видов захватов дзюдоистками экспериментальной группы, выполнение задач по захвату и достижение высоких результатов, а также использование широкого арсенала разнообразных технико-тактических действий с высокой эффективностью подтверждают, что предложенная методика дала положительный результат. (см. рисунок 5-6).



**Рисунок 4.** Классификация основных захватов в дзюдо



**Рисунок 5.** Классификация основных захватов в дзюдо (авторская разработка)

Разница в изменчивости между группами показала, что в контрольной группе дзюдоисток относительная изменчивость составила  $7,1 \pm 0,6$ , а в экспериментальной группе этот показатель был  $11,3 \pm 0,8$ , что составляет относительное различие в 47,16%. Эффективная изменчивость в контрольной группе составила  $6,4 \pm 0,7$ , а в экспериментальной группе –  $8,6 \pm 0,8$  ( $P < 0,05$ ). Разница в активности атаки между контрольной и экспериментальной группами была следующей: в контрольной группе показатель составил  $7,7 \pm 0,5$ , а в экспериментальной группе –  $8,4 \pm 0,4$  ( $P < 0,05$ ), что дало относительное различие в 10,87%. Из этого можно сделать вывод, что дзюдоистки экспериментальной группы чувствовали уверенность при выполнении технико-тактических действий, а также была отмечена высокая мотивация в выполнении этих действий.

В заключение следует отметить, что показатели эффективности защиты в экспериментальной группе составили  $89,5 \pm 2,8$ , в то время как в контрольной группе они были равны  $78,7 \pm 3,1$  ( $P < 0,05$ ), что дало относительную разницу в 13,90%. Хотя эта разница в относительном

выражении является наименьшей, результаты экспериментальной группы дзюдоисток значительно превосходят показатели контрольной группы ( $P < 0,05$ ). Данные показатели можно считать убедительным доказательством того, что технико-тактическая подготовка в части защиты в экспериментальной группе действительно обеспечила её превосходство над контрольной группой. Нами изучены соревновательные схватки квалифицированных женщин-дзюдоисток членов сборной команды Республики Узбекистан, также поединки Олимпийской чемпионки по дзюдо Д. Келдиёровой. На основе проведенных анализов нами разработана классификация основных захватов, часто применяемых в дзюдо и, основываясь на этом, в процентных соотношениях разделены на группы

Согласно предлагаемой методике, целесообразно распределить внимание следующим образом: 36 % – на захват за воротник соперника, 21 % – на захват за рукав, 19 % – на захват за пояс, 14 % – на другие виды захватов и 10 % – на захват за руку соперника.

В поединках в дзюдо захваты занимают 70-80 % времени борьбы. Захват является необходимым условием для выполнения бросков, а также важен для преследования и контроля соперника. Захват предоставляет информацию о сопернике – его намерениях атаковать, защищаться или провести контратаку. Он служит элементом тактики: позволяет добиться преимущества и удерживать его. Отсутствие захвата, избегание контакта или его нарушение являются основанием для наказания согласно правилам соревнований по дзюдо. Неэффективный захват ведёт к потере технического и тактического преимущества, а также к излишней трате энергии. По данным статистики, можно утверждать следующее относительно выполнения технических приёмов из этого положения: коэффициент достижения захвата составляет в среднем 50-55%, а коэффициент выполнения приёма – в среднем 40-45%.

## **ВЫВОДЫ**

Проведённые теоретические и практические исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-методической литературы по единоборствам показал, что в большинстве работ основное внимание уделяется технической и тактической подготовке. Однако, по нашему мнению, серьёзным недостатком традиционных методов является недостаточное освещение вопроса обучения юных спортсменов технике захвата на начальных этапах, а уже затем – техническим и тактическим действиям.

2. Педагогические наблюдения за тренировочным процессом дзюдоисток с различным уровнем подготовки, анализ видеозаписей соревновательных поединков и беседы с высококвалифицированными тренерами показали, что борьба за захват является основным практическим и методическим действием в дзюдо. Установлено, что в процессе тренировок и соревновательной деятельности она выступает одним из ключевых компонентов системы, направленной на повышение спортивного мастерства и освоение сложных технико-тактических действий.

3. Учитывая, что большинство квалифицированных дзюдоисток в соревновательной деятельности чаще всего используют приёмы Seo-i-otoshi, Uchi-mata, Seo-i-nage, Sode-tsure-komi-goshi, Tai-otoshi и Ko-uchi-gari, рекомендуется эффективно использовать разработанную нами классификацию для дзюдоисток 14-16 лет. С помощью статистических данных было установлено, что наиболее эффективными техниками захвата при выполнении технико-тактических действий у дзюдоисток являются: захват за обе руки соперника, за руку и ворот, а также за руку и плечо.

4. На основе проведённых исследований была разработана классификация основных захватов, применяемых в дзюдо. Все захваты были разделены на четыре группы: классические захваты, защитные захваты, атакующие захваты и захваты в условиях сопротивления. В свою очередь, каждая группа была подразделена на подгруппы, в которых указано направление выполнения захвата. Эта система обозначений позволила определить структурные взаимосвязи между основными захватами и конкретными приёмами, что имеет особое значение для разработки эффективной методики подготовки.

5. Анализ развития соревновательного поединка позволяет выделить отдельные эпизоды технических действий дзюдоисток, направленных на решение конкретных задач. На этой основе были выделены структурные элементы соревновательного поединка, где техника захвата выступает в качестве основного связующего звена противоборства. Таким образом, поединок включает четыре основных эпизода: 1) выход из захвата соперника и попытка захвата; 2) успешное выполнение захвата, упущение момента захвата соперником; 3) выведение соперника из равновесия и вход в приём; 4) выполнение технического приёма в отношении соперника и преследование его.

6. Результаты первичного педагогического тестирования общей физической подготовленности юных дзюдоисток контрольной и экспериментальной групп показали, что показатели обеих групп были практически одинаковыми и статистически недостоверными ( $P > 0,05$ ). В ходе эксперимента, за счёт включения в учебно-тренировочный процесс комплекса упражнений, у участниц экспериментальной группы наблюдалось достоверное улучшение результатов по следующим тестам: челночный бег  $3 \times 10$  метров, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре, подъём туловища из положения лёжа на спине, подтягивание на перекладине. К концу эксперимента достоверность этих улучшений была статистически значимой ( $P < 0,05$ ). Методика, применённая для повышения технической подготовленности дзюдоисток экспериментальной группы, должна быть внедрена в тренировочный процесс как средство формирования навыка борьбы за захват, рассматриваемого как ключевой компонент целостного технического действия. Различия между экспериментальной и контрольной группами оказались ярко выраженными и статистически достоверными ( $P < 0,01$ ).

7. У дзюдоисток экспериментальной группы был зафиксирован более широкий спектр применяемых захватов, при этом наряду с традиционными

видами захвата значительно чаще использовались обхваты туловища соперника. Это объясняется тем, что спортсменки экспериментальной группы эффективно использовали технику захвата для реализации собственных атакующих действий. Наши наблюдения показали, что при захвате соперника дзюдоистки экспериментальной группы чаще применяли приёмы разрыва захвата и осуществления контрзахвата или обхвата, что позволяло им создавать выгодные ситуации для достижения тактического преимущества. В частности, по показателю результативности спортсменок экспериментальной группы продемонстрировали явное преимущество: если в контрольной группе этот показатель составил  $4,3 \pm 0,5$ , то в экспериментальной –  $6,7 \pm 0,8$  ( $P < 0,05$ ). Относительная разница между показателями составила 55,81 % в пользу экспериментальной группы. Это свидетельствует о более эффективном выполнении технических приёмов спортсменками данной группы.

8. Следует подчеркнуть, что разнообразные захваты, выполняемые дзюдоистками экспериментальной группы, успешное выполнение задач по их освоению, а также высокая результативность технико-тактических действий, выполненных из различных эффективных положений захвата, свидетельствуют об эффективности внедрённой методики. Захват является необходимым условием для выполнения технических приёмов, а также важен для преследования соперника. Он предоставляет информацию о действиях противника (атака, защита, контратака и т. д.), способствует достижению тактического преимущества и его удержанию. Неэффективный захват, напротив, приводит к потере технического и тактического превосходства и к излишней трате энергии.

9. Разработана модель формирования навыка борьбы за захват. Данная модель состоит из четырёх основных блоков, двух развивающих блоков и одного итогового совершенствующего блока.

10. В программе методики формирования навыков борьбы за захват рекомендуется комплекс упражнений, направленный на совершенствование технической и тактической подготовки, а также развитие физических качеств юных дзюдоисток. Данная методика включает следующие этапы: подготовительные упражнения начального уровня; подготовительные упражнения для формирования навыка борьбы за захват; специальные подготовительные упражнения, направленные на формирование навыков захвата; формирующие упражнения.

11. Апробация методики сопряженного формирования навыка борьбы за захват как базового компонента технической и тактической подготовки в ходе эксперимента показала, что уровень технической и тактической подготовленности дзюдоисток экспериментальной группы значительно повысился.

12. Результаты проведённого педагогического эксперимента подтвердили эффективность разработанной методики формирования навыка борьбы за захват. Умение правильно выбирать технику захвата и эффективно её применять является важным элементом технической и тактической подготовки спортсмена. На этапе учебно-тренировочного процесса это

способствует повышению уровня технической и тактической подготовленности юных дзюдоисток и обеспечивает устойчивость выполнения технических действий.

13. В ходе соревнований, в которых участвовали дзюдоистки экспериментальной группы, было установлено, что помимо традиционных классических техник захвата за лацкан и ворот кимоно соперника, они также активно применяли приёмы обхвата. При этом спортсменки экспериментальной группы продемонстрировали явное преимущество над дзюдоистками контрольной группы по коэффициенту эффективности выполнения приёмов, использующих захваты за различные части кимоно соперника. Показатели технической и тактической подготовленности участниц экспериментальной группы в соревновательных поединках (эффективность атак, эффективность защиты, активность в атаке, результативность) оказались статистически достоверными ( $P < 0,05$ ). Таким образом, была обоснована эффективность разработанной методики формирования навыка борьбы за захват как ключевого компонента технической и тактической подготовки юных дзюдоисток.

14. Повышение уровня технической и тактической подготовленности спортсменов достигается за счёт рационального применения средств и методов подготовки в учебном процессе, основанных на результатах педагогического воздействия. Внедрение экспериментальной технологии формирования навыка борьбы за захват в тренировочный процесс дзюдоисток различного уровня подготовки в качестве опорного компонента позволяет, прежде всего, оптимизировать возможности создания благоприятных позиций для атакующих и контратакующих действий в условиях противоборства.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. В дзюдо существует множество технических приёмов и тактических схем ведения поединка. В связи с этим рекомендуется обучать дзюдоисток комплексно технике захвата (захватов) во всех классификационных группах, с целью всестороннего повышения их тактической и технической подготовленности. Это, в свою очередь, способствует более эффективному ведению поединков.

2. В процессе поединка у дзюдоисток возникают как благоприятные, так и неблагоприятные ситуации. В зависимости от складывающихся обстоятельств, спортсменка должна уметь находить решение и продолжать действия как в удобной, так и в затруднительной позиции. В этой связи рекомендуется овладеть моделью формирования навыка борьбы за захват в условиях как благоприятных, так и неблагоприятных ситуаций, что способствует быстрому принятию решений во время поединка.

3. На этапе учебно-тренировочного процесса, с целью совершенствования соревновательной деятельности дзюдоисток, рекомендуется сначала сформировать у них навыки захвата, а затем обучать выполнению технических приёмов во взаимосвязи с этими захватами. Такой

подход обеспечивает более эффективное усвоение технико-тактических действий.

4. Для выполнения технических действий с минимальными энергетическими затратами целесообразно довести показатели специальной физической подготовки дзюдоисток до высокого уровня. В связи с этим необходимо начинать обучение навыкам захвата (захвата) уже с начальных этапов подготовки юных дзюдоисток.

5. Подготовка юных дзюдоисток к соревнованиям должна проводиться под строгим контролем тренера. Рекомендуется регулярно определять уровень общей и специальной физической подготовки, а также отслеживать её динамику. При необходимости следует вносить корректировки в тренировочный процесс с использованием комплекса специальных тестовых заданий.

6. Рекомендуется процесс формирования навыка борьбы за захват (захват) как ключевой компонент технической и тактической подготовки разделить на два этапа. Задача первого этапа – освоение техники захвата и его коррекция во всех классификационных группах, а также развитие физических качеств силы и скоростно-силовой выносливости. Для достижения этих целей целесообразно использовать специальные учебные упражнения и комплекс развивающих упражнений. Задача второго этапа заключается в обучении дзюдоисток техническим и тактическим действиям, основой которых является формирование навыков применения этих действий, как в благоприятных, так и в неблагоприятных ситуациях. Для этого рекомендуется использовать специальные комплексы упражнений, приближённые к соревновательным условиям.

7. В подготовке юных дзюдоисток важное значение имеет оптимизация учебно-тренировочного процесса за счёт чёткого освоения задач тренировок, направленных на решение ключевых соревновательных задач. Это позволяет добиваться высоких результатов и формировать прочную основу для накопления соревновательного опыта.

8. На этапе учебно-тренировочного процесса при реализации рекомендованных программ для дзюдоисток 14-16 лет наряду с обучением техническим и тактическим действиям необходимо комплексно развивать физические качества. Основные задачи программы направлены на всестороннее развитие физических возможностей организма, устранение недостатков в физической подготовке, эффективное освоение технических приёмов и тактических действий, а также на максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсменок. Для достижения этих целей крайне важно сформировать прочную основу специальной подготовки.

**SCIENTIFIC COUNCIL DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 ON AWARDING  
SCIENTIFIC DEGREES AT THE RESEARCH INSTITUTE OF  
PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

---

**SCIENTIFIC RESEARCH INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION  
AND SPORT**

**DADABAEVA ODINAKHON ARABDJANOVNA**

**COMBINED FORMATION OF GRABBING SKILLS AT THE  
EDGE OF JUDGING TRAINING PREPARATION**

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

**DISSERTATION ABSTRACT**  
**Doctor of Philosophy (PhD) dissertation on pedagogical sciences**

**Chirchik-2025**

**The topic of the dissertation of Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences is registered in the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under the number B2023.1.PhD/Ped3718.**

The dissertation has been prepared at the Research Institute of Physical Culture and Sport.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English (resume)) on the website [www.jtsiti.uz](http://www.jtsiti.uz) and on the website of "Ziyonet" information and educational portal [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz).

**Scientific supervisor:** **Elipkhanov Salman Baysultanovich**  
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

**Official opponents:** **Allamuratov Shukhratilla Inoyatovich**  
Doctor of Biological Sciences, Professor

**Yusupov Zafar Zoirovich**  
Doctor of Pedagogical Sciences (DSc)

**Leading organization:** **Fergana State University**

The defense of the dissertation will be held on "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2025, at \_\_\_ o'clock at the meeting of the Scientific Council DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 at the Scientific Research Institute of Physical Culture and Sports at the following address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sports street, House 19. Educational building A, 1st floor, auditorium 114

The dissertation can be reviewed at the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports (registered under No. 0090). Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76.

The abstract of the dissertation was distributed on "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 2025.  
(register of the distribution protocol No \_\_\_ dated " \_\_\_\_\_ " 2025)

**F.A. Kerimov**  
Chairman of the Scientific Council for  
the Awarding of Academic Degrees,  
Doctor of Pedagogical Sciences,  
Professor

**Kh.Kh. Kurbanov**  
Scientific Secretary of the Scientific  
Council for the Awarding of Academic  
Degrees, Ph.D.

**J.M.Ishtayev**  
Chairman of the Scientific Seminar  
under the Scientific Council for the  
awarding of academic degrees, Doctor  
of Pedagogical sciences, associate  
professor

## INRTODUCTION

(annotation of the dissertation for the degree of Doctor of Philosophy (PhD))

**The aim of the research work** consists of developing proposals and recommendations for substantiating the methodology of conjugated formation of the grip-fighting skill in female judokas at the training stage.

**The object of the research work** is the training processes of 14-16 year old female judokas engaged in the training phase.

**The subject of the research** is the means and methods aimed at forming gripping skills in 14-16 year old female judokas engaged in the training phase.

**The scientific novelty of the research** is as follows:

the technique of holding has been systematized by including the developed classification for all types of holding in the training process and competitive activities of young judokas (for example, performing technical actions according to the necessary level of tension in the order of dependence of the fingers and joints on attack and defense);

the methodology for forming wrestling skills in close interrelation has been improved by including a complex of simulators and special exercises (continuous-standard, intermediate, variable-intermediate, circuit training, a comprehensive approach consisting of game and competitive exercises) in the training process, developing the strength of the wrist and hand during the systematization of all types of grips for the effective implementation of technical and tactical actions of young judokas;

for the comprehensive development of the technique of gripping the opponent's kimono in the training and competitive activities of young judokas, the possibilities of precise execution of technical and tactical actions have been expanded due to the inclusion in the training process of initial, basic formative, and wrestling skills aimed at integrated application at the stages of general and special training;

at the training and educational stage of preparing young judokas for competitions, the indicators of preparedness improved due to the formation of grip techniques in conjunction with wrestling skills, the introduction into the training process of a model developed on the basis of scientific-theoretical, practical, and personal-activity, corrective, and performance blocks (for example, achieving superiority over an opponent by quickly choosing the most optimal techniques and actively performing them or warning the opponent).

**Implementation of the research results.** Based on the obtained scientific results on the formation of grip-fighting skills in young female judokas in conjunction with physical and technical training:

The indicators of general and special physical fitness, as well as the indicators of the functional abilities of 14-16 year old female judokas engaged in the training and developmental stage at the "Samurai Judo Club" under the "Specialized Sports School for Combat Sports" of the Tashkent region, were determined. To improve the special physical fitness indicators of young judokas, a classification of basic grips has been developed and implemented in the training process. (Certificate of

the Ministry of Sport of the Republic of Uzbekistan No. 03-16/11201 dated November 6, 2024). As a result, the effectiveness of grip technique in young judokas increased by 14%, general physical fitness indicators by 11.6%, and functional state indicators improved by an average of 11%;

The developed program was implemented in the training process for 14-16 year old female judokas training at the "Samurai Judo Club" under the "Specialized Sports School for Combat Sports" in Tashkent region. A special simulator and a set of special exercises designed to develop the joints of the fingers and forearms of young judokas have been introduced into the training process. (Certificate of the Ministry of Sport of the Republic of Uzbekistan No. 03-16/11201 dated November 6, 2024). As a result, the strength qualities of young judokas increased by an average of 11%, and the indicators of special physical training - by 12%;

Implementation of the developed model for developing gripping skills (7 blocks) in the training process of 14-16 year old female judokas engaged in the "Samurai Judo Club" at the "Specialized Sports School of Martial Arts" of the Tashkent region made it possible to form gripping skills in female athletes and make adjustments to the training process. (Certificate of the Ministry of Sport of the Republic of Uzbekistan dated November 6, 2024 No. 03-16/11201). As a result, the indicators of special physical training of judo girls aged 14-16 at the training stage increased by 8.7%, and the effectiveness of competitive activity improved by 11.8%;

the introduction of the developed methodology for forming grip-fighting skills into the training process of judo girls aged 14-16 contributed to the formation of grip-fighting skills in judo girls, the development of finger and forearm joints. (Certificate of the Ministry of Sport of the Republic of Uzbekistan No. 03-16/11201 dated November 6, 2024). As a result, the strength qualities of female judokas increased by 9.7%. The implementation of the developed methodology in the training process has made it possible to improve the quality of training and optimize physical loads in the annual training cycle. The competitive performance indicators of the female judokas improved by an average of 7.6%, and the strength indicators of the fingers and forearms of the female judokas of the experimental group increased by 9.9%.

**Structure and scope of the dissertation.** The dissertation consists of an introduction and four chapters, including 120 pages of text, 11 tables, 5 figures, 5 diagrams, conclusions, practical recommendations, appendices, a list of used sources, including 183 titles, and 7 implementation acts.

**E'LON QILINGAN ILMIY ISHLAR RO'YHATI  
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ  
LIST OF PUBLISHED WORKS**

**I bo'lim (I часть; I part)**

1. Dadaboyeva O. A. Methods of improvement of technical training of young judoists of 14-16 of age // Eurasian Journal of Sport Science. – 2024. – Tashkent, 2024; 1 (2): P. 185-188. <https://ejss.uz>.

2. Дадабоева О. А. Методика совершенствования технической подготовки юных дзюдоисток 14-16-летнего возраста // Sportda ilmiy tadqiqotlar ilmiy nazariy jurnali. – Chirchiq, № 2. – 2024. – В. 63-66. [13.00.00 № 28].
3. Dadaboyeva O.A. O‘quv-mashq bosqichida dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish metodikasi // Namangan davlat universiteti ilmiy axborotnomasi jurnali. – Namangan. – 2024. – № 12. – В. – 822-826. [13.00.00 ].
4. Dadaboyeva O.A. Dzyudochi qizlarni tayyorlashning o‘quv-mashg‘ulot bosqichida ushlab olish uchun kurashish ko‘nikmalarini o‘zaro bog‘liqlikda shakllantirish metodikasining samaradorligi // Sportda ilmiy tadqiqotlar ilmiy nazariy jurnali. – Chirchiq. – 2025. – № 2. – В. 221-224 [13.00.00 № 28].
5. Дадабоева О. А. Методика развития специальной выносливости юных дзюдоисток 15-16 лет // Материалы международной научно-практической конференции «Научные исследования в области физической культуры и спорта: проблемы, решения и перспективы. – Чирчик, 2023. – С. 23-26.
6. Dadaboyeva O.A. Yosh dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarlik va funksional holati ko‘rsatkichlarini oshirish uslubiyati // “Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy tadqiqotlar: muammolar, yechimlar va istiqbollari” mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. - Chirchiq. – 2024. – В. 737-741.
7. Дадабоева О. А. Методика повышения физической подготовленности дзюдоисток на учебно-тренировочном этапе // “Olimpiya va paralimpiya sport turlarini rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman materiallari to‘plami. – Chirchiq. – 2024. – В. 216-219.
8. Дадабоева О. А. Методика использования эффективных средств технико-тактической подготовки дзюдоисток на учебно-тренировочном этапе // Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbollari; muammo va yechimlar mavzusidagi IV – Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami. – Toshkent. – 2024. – В. 27-31.
9. Дадабоева О. А. Факторы, влияющие на эффективность технико-тактической подготовки юных дзюдоисток 14-15 летнего возраста // Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbollari; muammo va yechimlar mavzusidagi IV – Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami. – Toshkent. – 2024. – В. 82-87.
10. Dadaboyeva O. A. Yosh dzyudochi qizlarning ushlab olish ko‘nikmalarini shakllantirish metodikasi // “Jismoniy tarbiya va sport sohasida sportchilarni funktsional va psixodiagnostik tahlil qilish muammolari, echimlari va istiqbollari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami. – Chirchiq. – 2025. – В. 47-52.
11. Дадабоева О. А. Особенности развития специальной силовой подготовки юных дзюдоисток на учебно-тренировочном этапе. // Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbollari; muammo va yechimlari mavzusidagi V – Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari to‘plami. – Toshkent. – 2025. – В. 28-32.

## **II bo‘lim (II часть; II part)**

1. Дадабаев О. Ж., Дадабоева О. А. Возникновение и предотвращение травм в учебно-тренировочном процессе дзюдоисток // Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston milliy universiteti ilmiy jurnali. – Toshkent. – 2023. № 1/4. – В. 81-84.
2. Дадабоева О. А. Факторы, влияющие на эффективность технико-тактической подготовки юных дзюдоисток 14-16 летнего возраста // Jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish istiqbollari: muammo va yechimlar. IV Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari. – Toshkent. – 2024. – В. 82-87.
3. Дадабаев О. Ж., Дадабоева О. А. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовленности юных дзюдоисток на учебно-тренировочном этапе 14-16 лет //

Материалы международной научно-практической конференции «Образование, воспитание и применение инновационных технологий в области физического воспитания и спорта: проблемы и пути решения», Ташкент. – 2024. – С. 336-340.

4. Dadabaev O. J., Dadaboyeva O. A. Interrelationship between general fitness of young judoists at the training stage aged 14-16 // “Educator Insights: Journal of Teaching Theory and Practice” ISSN (E) 3061-6964 Research Bib Impact Factor: 10.36. – 2025. – P. 83-91.