

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

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

TANGRIYEV ABDULLA TOVOSHEVICH

**MALAKALI DZYUDOCHILARNI TAKTIK TAYYORLASH TIZIMINI
TAKOMILASHTIRISH**

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

Tangriyev Abdulla Tivoshevich

Malakali dzyudochilarni taktik tayyorlash tizimini takomilashtirish 3

Тангриев Абдулла Тивошевич

Совершенствование системы тактической подготовки квалифицированных
дзюдоистов 29

Tangriyev Abdulla Tivoshevich

Improving the tactical training system for qualified judokas..... 55

E‘lon qilingan ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ

List of published works 59

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

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

TANGRIYEV ABDULLO TOVOSHEVICH

**MALAKALI DZYUDOCHILARNI TAKTIK TAYYORLASH
TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH**

**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**

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2023.1.Phd/Ped4639 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti.
Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kenash veb sahifasida www.jtsu.uz va “ZiyoNet” Axborot ta’lim portalida (www. ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Gaziyev Shukujon Shuxrat o‘g‘li
pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

Rasmiy opponenlar:

Korobeynikov Georgiy Valeryevich
biologiya fanlari doktori, professor

Axmedov Farrux Shavkatovich
pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

Yetakchi tashkilot:

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy universiteti

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil “__” _____ soat _____ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Metalurglar ko‘chasi, 15-uy. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, faks: (0-370) 717-17-76, Web-sayt: www.jtsu.uz. e-mail: info@jtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti “Madaniyat saroyi”, konferensiyalar zali).

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

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “__” _____ kuni tarqatilgan.
(2025-yil “__” _____ dagi _____ raqamli reestr bayonnomasi)

R.M.Matkarimov

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

M.A.Ibragimov

Ilmiy darajalar beruvchi Ilmiy kengash ilmiy kotibi, p.f.b.f.d. (PhD), professor

A.N.Shopulatov

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

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertasiyasi annotasiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Soʻnggi yillarda dunyo miqyosida malakali sportchilarni tayyorlash boʻyicha samarali tizim izchil takomillashib bormoqda. Ayniqsa, dzyudochilarni tayyorlashda mashgʻulot jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish, koʻp yillik tayyorgarlikni puxta rejalashtirish va raqobatbardosh sportchilarning musobaqaviy holatini yuqori darajada shakllantirish ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. Dzyudo sportining xalqaro arenalardagi jadal rivojlanishi, Olimpiya va Paralimpiya oʻyinlarida natijalarga erishish uchun kurashning keskinligi ortib borayotgani mutaxassis va murabbiylardan yangicha yondashuvlarni talab qilmoqda. Shu sababli, malakali dzyudochilarni tayyorlashda ularning jismoniy sifati va tayyorgarlik darajasini oshiruvchi, musobaqalarda yuqori natijalar beruvchi zamonaviy vosita va metodikalarni amaliyotga joriy etish dolzarb vazifa boʻlib qolmoqda.

Jahon dzyudosi sportga ilmiy yondashuv asosida taraqqiy etmoqda. Xalqaro miqyosda malakali dzyudochilarni tayyorlashda jismoniy chidamlilik, kuch, tezlik va taktik qobiliyatlarni aniqlik bilan baholash maqsadida maxsus laboratoriya sinovlari hamda individual nazorat tizimlaridan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bunday talablar sportchilarning raqobatbardoshligini oshirish va xalqaro mezonlarga mos natijalarga erishishni taʼminlovchi omil sifatida eʼtirof etilmoqda. Dzyudo sport turida musobaqalashuv jarayonining intensivligi ortib borayotgani va oʻsmir sportchilarni tayyorlashdagi zamonaviy yondashuvlar soha mutaxassis va olimlaridan innovatsion vosita hamda uslublarni samarali qoʻllashni talab qilmoqda. malakali dzyudochilarni musobaqaga tayyorlash jarayonida ularning taktik faoliyatini ilmiy asosda shakllantirish, ayniqsa bellashuv davomida qaror qabul qilish tezligi va harakatlarni samarali rejalashtirish kabi taktik qobiliyatlarini rivojlantirish bugungi kunning dolzarb va amaliy yechimni talab etuvchi muammolari yuzaga kelmoqda.

Respublikamizda dzyudo sport turiga iqtidorli sportchilarni izlab topish, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yoʻlga qoʻyish muhim ahamiyat kasb etmoqda. “Dzyudoning olimpiya sport turi sifatida ommaviylikini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini taʼminlash”¹ kabi vazifalarni amalga oshirish belgilangan. Hozirgi sport amaliyotida koʻp yillik tayyorgarlik tizimini takomillashtirish, musobaqa faoliyatidagi natijadorlikni oshirish va oʻquv-mashgʻulot jarayonini bellashuv talablariga moslashtirish dolzarb masalaga aylanmoqda. Bu esa mashgʻulotlarga zamonaviy vosita va uslublarni joriy etishni taqozo etadi. Ayniqsa, oʻsmir dzyudochilarning maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va kuch hamda tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish muammolari hali yetarlicha oʻrganilmagani soha olimlari oldida muhim vazifalardan biri hisoblanmoqda.

¹ Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi PQ-286-son “Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi Qarori.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son «O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Farmoni, 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5281-son «2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo‘lib o‘tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida»gi va 2022-yil 20-iyundagi PQ-286-son «Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Qarorlari hamda sohadagi oid bir qator me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertasiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

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

Muammoning o‘rganilganligi darajasi. Respublikamizda dzyudochilarning tayyorgarlik turlarini takomillashtirish, musobaqa faoliyatini tahlil etish asosida tayyorgarlik jarayonining rejalarini ishlab chiqish, nazariya va amaliyotni uzviyligini taminlash hamda mashg‘ulot yuklamasidan keyingi tiklanish faoliyatini samarali yo‘lga qo‘yish masalalari bo‘yicha F.A.Kerimov, V.A.Kim, A.K.Ataev, L.P.Yugay, R.D.Xalmuxamedov, Sh.A.Mirzaqulov, Sh.S.Mirzanov, R.S.Salomov, I.B.Aliyev, Z.S.Artiqov, O.J.Dadaboev, F.Sh.Axmedov, S.E.Qodirov, Sh.Sh.Gaziyev² va boshqa mutaxassislar tomonidan sohaga oid turli ilmiy-tadqiqotlar olib borilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlari yetakchi mutaxassislar tomonidan yakkakurash sport turlarida maqsadli rejalashtirish, jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish, tayyorgarlik jarayonini individuallashtirish, kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning samaradorligi, ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida malakali dzyudochilarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, texnik-taktik tayyorgarligini tizimli yo‘lga qo‘yish masalalari bo‘yicha L.P.Matveev, A.A.Karelin, V.F.Boyko, V.N.Platonov,

2 Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительно-тренировочного процесса на послесоревновательном этапе. – Т., 1997. – 138 с., Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти: Дарслик. – Т., 2001. – 285 б.; Ким В.А. Контратаки в дзюдо: методы исследования и проблемы обучения». Монография. Т., 2003. -188 с.; Атаев А.К. Ёш-ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. Т., 2005. - 146 б.; Югай Л.П.. Основы дзюдо. Т., 2005. - 133 с.; Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлигини шакллантириш. Фан номзоди илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация. Т., 2007. - 143 б.; Халмухамедов Р.Д. Технология подготовка единоборцев на этапах годичного цикла. Диссертация на соискание ученой степен доктора педагогических наук. Т., 2009.- 300 с.; Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati., Т., 2014. В 25-39; Мирзанов Ш.С. Методика силовой подготовки юных белбогли курашистов., Ж.: “Фан-спортга”. 2014., № 3. с 22-35; Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II-jild. Darslik. – Т., 2015. – 287 б., Артиқов З.С. Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш методикаси. (PhD) Автореферат., Ч., 2018. – 26 б.; Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. – Т., “Sano-Standart”, 2017. – 480 б., Дадабоев О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлик концепцияси. Фан доктори (DSc) дисс... Ч.: 2021. – 348 б., Ахмедов Ф.Ш. Малакали дзюдочилар беллашув фаолиятини ҳисобга олган ҳолда мусобақа имкониятини ошириш. (PhD) Автореферат., Ч., 2022. – 26 б.

G.S.Tumanyan, Yu.V.Verxoshanskiy, J.K.Xolodov, V.M.Zasiorskiy³ va boshqalarning tadqiqotlarida keng o‘rganilgan.

O‘z vazn og‘irligidan kelib chiqib kuch va tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning anatomik xususiyatlari bo‘yicha B.Contreras, B.Stewart, to‘g‘ri ovqatlanish, mushaklarni rivojlantirish, sport ko‘rsatkichlarini yaxshilash hamda sport toifasiga qarab chidamlilik va kuch sifatlarini rivojlantirish bo‘yicha D.Bagchi, S.Nair, K.Chandan, zamonaviy vosita va usullar orqali dzyudochilarning chidamlilik ko‘rsatkichlarini boholash bo‘yicha P.Azevedo, A.Drigo, M.Carvalho, J.Oliveira va boshqalar tomonidan tadqiq qilingan

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, dzyudochilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini tashkil etishga oid tadqiqotlar mavjud bo‘lishiga qaramay, malakali sportchilarning taktik tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodik yondashuvlar yetarlicha ishlab chiqilmagan. Jumladan, jangovar holatlarda qaror qabul qilish tezligi, vaziyatga mos taktika tanlashi va taktik harakatlarning uyg‘unligini shakllantirishga oid izlanishlar tizimli tarzda olib borilmagan. Bu esa malakali dzyudochilarni taktik tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta’lim yoki ilmiy-tadqiqot muassasaning ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog‘liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar institutining 2023-2025 yillarga mo‘ljallangan ilmiy-tadqiqot ishlari rejasining I/1 “Malakali sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish” ilmiy tadqiqotlari yo‘nalishi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi malakali dzyudochilarning tayyorgarlik turlari bo‘yicha mashg‘ulot dasturini ishlab chiqish orqali taktik harakatlar tizimini takomillashtirishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

malakali dzyudochilarning musobaqa davridagi maxsus jismoniy tayyorgarligi oshirish orqali, texnik-taktik harakatlarga yaqinlashtirishchi kompleks mashqlarda dasturini ishlab chiqish;

dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishda invertarlar orqali bajariladigan mashqlar dasturini takomillashtirish;

³ Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 316 с., Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. //Новосибирск, 2002. – 480 с.; Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. – С. 150-158.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. - 808 с., Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр “Академия”, 2006.–591 с. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. - 236 с., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – М.: Академия, 2008. – 204 с. Задиорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / М: Спорт, 2019 – 200 с.;

³ Azevedo P.H., , Drigo A.J., Carvalho M.C., Oliveira J.C., Nunes J.E., Baldissera V., et al. Determination of judo endurance performance using the uchi-komi technique and an adapted lactate minimum test. J. Sports Sci. Med. 2007. - 6, pp. 10–14.; Stewart B. Medicine Ball Workouts. – USA, 2013. - 105 p.; Contreras B. Bodyweight Strength Training Anatomy. / пер. с англ. – изд.«Попурри», Минск: 2015. С. 200-224., Bagchi D., Nair S., Chandan K. Nutrition and enhanced sports performance: muscle building, endurance, and strength. – Elsevier, 2019 – 820 p.

malakali dzyudochilarning vazn toifalari inobatga olgan holda samarali bajarish imkoniyatini beruvchi kombinatsion taktik harakatlar tizimini ishlab chiqish;

dzyudochilarning musobaqa faoliyatida taktik harakatlar samaradorlini oshirish uchun uch bosqichli mashg'ulot yuklamalarini ratsion taqsimlash.

Tadqiqotning obyekti sifatida olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlari hamda dzyudo federatsiyasida shug'ullanuvchi malakali dzyudochilarning o'quv-mashg'ulot va musobaqa faoliyati jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini malakali dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish uslubiyati tashkil qiladi.

Tadqiqotning uslublari. Tadqiqotda ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, ilg'or tajribalarni tahlil va sintez qilish, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik-statistik kabi uslublardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

malakali dzyudochilarning musobaqa davridagi tayyorgarlik xususiyatlarini inobatga olgan holda texnik-taktik harakatlarni bajarish uchun maksimal yaqinlashtirilgan, yuqori intensivlikka ega kompleks mashqlardan tashkil topgan aylanma usullardan foydalanish hisobiga maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish imkoniyatlari kengaytirilgan;

dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan, sport inventarlari yordamida bajariladigan mashqlar dasturidan musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida foydalanish orqali taktik harakatlarni yuqori amplitudada bajarish vaqtida tananing yelka kamar qismidagi mushaklarini boshqarish imkoniyatlari oshirilgan;

malakali dzyudochilarning vazn toifalari bo'yicha individual xususiyatlari, texnik imkoniyatlariga bevosita yuqori samaradorlik ko'rsatuvchi texnik-taktik kombinatsion tizimidan amaliy mashg'ulotlarga moslashtirish hisobiga qarshi hujum harakatlarni neytrallashtirish va hujum harakatlarini samarali yakunlash darajasi oshirilgan;

dzyudochilarning musobaqa faoliyatida taktik harakatlar samaradorligini oshirish maqsadida uch bosqichli musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida tik va parter holatidagi bajariladigan taktik harakatlarni mezosikl mashg'ulot dasturi yuklamalarini ratsion taqsimlash orqali musobaqa faoliyatida murakkab taktik harakatlarni bajarish uslubiyati takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

musobaqa davridagi malakali dzyudochilarning texnik-taktik harakatlarini bajarish samaradorligini oshirish maqsadida yuqori intensivlikka ega, maksimal yaqinlashtirilgan kompleks mashqlardan aylanma usulda foydalanishga asoslangan maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturi ishlab chiqilgan;

sport inventarlari asosida tuzilgan mashqlar majmuasi musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida qo'llanilib, dzyudochilarning kuch, muvozanat va harakat amplitudasi asosida taktik harakatlarni yuqori darajada bajarish imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiluvchi metodik tizimi ishlab chiqilgan;

malakali dzyudochilarning vazn toifalari bo'yicha individual xususiyatlari asosida kombinatsion texnik-taktik harakatlar tizimi ishlab chiqilib, amaliy mashg'ulot jarayoniga moslashtirilgan holda qarshi hujumlarni neytrallashtirish va hujum harakatlarini samaradorligi oshirilgan;

musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida uch mezosikl asosida rejalashtirilgan mashg'ulot yuklamalari orqali dzyudochilarning tik va parter holatidagi taktik harakatlar samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi metodik yondashuv takomillashtirilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot natijalarining ishonchli, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi sohasidagi mahalliy va xorijiy olimlarning xulosalari bilan asoslanadi, tajriba ishlarining representativligi va olingan natijalarning matematik statistika usuli bilan qayta ishlanganligi bilan kafolatlanadi. Natijalar kompyuter texnologiyalari yordamida to'g'ri qayta ishlangan. Dissertasiyada keltirilgan taklif va amaliy tavsiyalarning ishonchliligi malakali dzyudochilarni texnik-taktik tayyorgarligi nazariyasi va metodikasining konseptual muammolarini hal qilish zarurati bilan asoslanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy-amaliy ahamiyati. shundan iboratki, malakali dzyudochilarning musobaqa davridagi tayyorgarlik xususiyatlarini inobatga olgan holda texnik-taktik harakatlarga maksimal yaqinlashtirilgan, yuqori intensivlikdagi kompleks mashqlardan aylanma usulda foydalanish orqali maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga ilmiy asos yaratadi. Shuningdek, sport inventarlari asosida ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi va kombinatsion taktik harakatlar tizimi vazn toifalariga mos holda takomillashtirildi. Uch bosqichli musobaqaoldi tayyorgarlik mezosikllarini ratsional taqsimlash orqali murakkab bellashuv harakatlarni samarali bajarish uslubiy asosda belgilandi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, ishlab chiqilgan mashg'ulot tizimi sportchilarning kuch, tezkorlik va texnik-taktik faoliyatini optimallashtirishga xizmat qiladi. U sport maktablari va ixtisoslashgan sport muassasalarida dzyudochilarning individual xususiyatlariga mos ravishda qo'llanishi mumkin bo'lgan amaliy-uslubiy tavsiyalar majmuasi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Malakali dzyudochilarning tayyorgarlik turlari bo'yicha mashg'ulot dasturini ishlab chiqish orqali taktik harakatlar tizimini takomillashtirish bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlari natijalari asosida:

malakali dzyudochilarning musobaqa davridagi tayyorgarlik xususiyatlarini inobatga olgan holda texnik-taktik harakatlarni bajarish uchun maksimal yaqinlashtirilgan, yuqori intensivlikka ega kompleks mashqlardan tashkil topgan aylanma usullardan foydalanish bo'yicha taklif va tavsiyalar O'zbekiston Dzyudo Federasiyasi bazasida shug'ullanuvchi yoshlar terma jamoasi dzyudochilarning o'quv-mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 17-yanvardagi 02-16/537-son ma'lumotnoma). Natijasida, jismoniy tayyorgarligini 13,5-14,0 % ga oshirishga erishilgan.

dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan, sport inventarlari yordamida bajariladigan mashqlar dasturidan musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida foydalanish bo'yicha taklif va tavsiyalar Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash mazkazi o'quvchilarining o'quv mashg'ulotlariga tatbiq etilgan. (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 17-yanvardagi 02-16/537-son ma'lumotnomasi). Natijada, texnik-taktik tayyorgarligi 12,3 % yaxshilangan.

malakali dzyudochilarning vazn toifalari bo'yicha individual xususiyatlari, texnik imkoniyatlariga bevosita yuqori samaradorlik ko'rsatuvchi texnik-taktik kombinatsion tizimidan amaliy mashg'ulotlarga moslashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash mazkazi o'quvchilarining o'quv mashg'ulotlarida qo'llanilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 17-yanvardagi 02-16/537-son ma'lumotnomasi). Natijada, qarshi hujum harakatlarini bajarish 14,7 % ga o'sgan..

dzyudochilarning musobaqa faoliyatida taktik harakatlar samaradorligini oshirish maqsadida uch bosqichli musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida tik va parter holatidagi bajariladigan taktik harakatlarni mezosikl mashg'ulot dasturi yuklamalarini ratsion taqsimlash bo'yicha taklif va tavsiyalar Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash mazkazi o'quvchilarining o'quv mashg'ulotlariga tatbiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 17-yanvardagi 02-16/537-son ma'lumotnomasi). Natijada, O'zbekiston chempionati, kubogi va xalqaro musobaqalarda faxrli o'rinlar egallangan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Mazkur tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro va 2 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Tadqiqot mavzusi bo'yicha jami 9 ta ilmiy-uslubiy ish, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestasiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarda 2 ta maqola, xorijiy ilmiy jurnallarda 1 ta maqolalar chop etilgan.

Dissertatsiyaning hajmi va tuzilishi. Dissertatsiya ishida kirish, to'rta bob, xulosa, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovadan iborat. Dissertatsiyaning hajmi, 139 betni tashkil etib, 16 ta jadval, 7 ta rasm, ilovalar va joriy etish dalolatnomalarni o'z ichiga oladi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **Kirish** qismida tanlangan mavzuning dolzarbligi va uning zarurati, tadqiqotning respublikada fan va texnologiyalarni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga mosligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, dissertatsiya tadqiqotining dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi, dissertatsiyaning maqsadi, vazifalari, obyekti va predmeti, tadqiqot usullari, tadqiqotning ilmiy yangiligi, amaliy natijasi, tadqiqotdan olingan natijalarining ishonchliligi, tadqiqot

natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati hamda ularning joriy qilinishi, aprobeziyasi, e'lon qilinganligi, dissertasiyaning tuzilishi va hajmi haqida batafsil ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning **“Malakali dzyudochilarni taktik tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili”** deb nomlangan birinchi bobida dzyudo sport turi bo'yicha malakali sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Unda sportchilarning musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritishi ularning tayyorgarlik darajasiga bog'liq ekanligi ta'kidlanadi. Bob davomida A.N.Abdiev, F.A.Kerimov, V.A.Kim, A.K.Ataev kabi mahalliy, shuningdek, L.P.Matveev, A.A.Karelin, V.N.Platonov kabi xorijiy mutaxassislarining ilmiy ishlariga tayanilgan holda, mavjud tadqiqotlar chuqur tahlil qilingan. Taktik tayyorgarlikning musobaqa jarayonlarida ustunlikni ta'minlashdagi ahamiyati hamda uni takomillashtirish uchun yangi metodikalarni ishlab chiqish zarurligi asoslangan. Tadqiqot natijasida pedagogik kuzatishlar, tajriba va matematik-statistik usullar orqali sportchilarning tezkor va aniq qaror qabul qilish, raqib harakatlarini oldindan bilish ko'nikmalarini rivojlantirish zaruriyati ilmiy jihatdan asoslangan. Xulosa sifatida, texnik-taktik tayyorgarlikni zamonaviy ilmiy yondashuv asosida takomillashtirish sportchilarning xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatlarini oshirishga xizmat qilishi qayd etiladi.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqotning usullari va tashkil etilishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida tadqiqotning maqsad va vazifalarini amalga oshirishda mavzu doirasida to'plangan ilmiy va uslubiy adabiyotlarni o'rganish va tahlil qilish, ilg'or tajribalarni tahlil va sintez qilish, pedagogik kuzatishlar, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik statistika va matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

Joriy tadqiqotlar 2020-2023-yillar mobaynida o'tkazilgan bo'lib, Respublika olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazida dzyudo sport turi bilan shug'ullanuvchi 42 nafar sportchilar jalb qilindi.

Pedagogik tajriba 2022-2023-yillar davomida tashkil etilgan bo'lib, Respublika olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazida dzyudo sport turi bilan shug'ullanuvchi, har biri 21 nafar talabalardan iborat nazorat va tajriba guruhlarini jalb qilindi. Tajriba va nazorat guruhlariga sportchilarni saralashda sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy, texnik tayyorgarlik, malakasi, sport tasnifi, vazni, bo'yi va shu kabi jihatlarga e'tibor berilgan.

Nazorat guruhiga Respublika olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazi yillik kalendar rejasiga muvofiq sport mashg'ulotlari tashkil etildi.

Tajriba guruhiga sportchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan dasturlar asosida sport mashg'ulotlari tashkil etildi. Texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish uchun texnik usullar kombinatsiyalaridan foydalanish samaradorligini oshirish uchun vazn toifalariga ko'ra Texnik usullar kombinatsiyalar samaradorligi deb nomlangan dastur ishlab

chiqildi. Umuman olganda, texnik kombinatsiyalarning ilmiy asoslangan holda vazn toifalariga qarab tanlanishi dzyudochilarning musobaqa sharoitida texnik-taktik ustunlikka erishishida muhim strategik va metodik vosita hisoblanadi. Mazkur yondashuvni amaliyotga tatbiq etish sportchilarning xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishini ta'minlash imkonini beradi.

Barcha tadqiqotlar 3 bosqichda o'tkazildi:

Birinchi bosqichda (2021-2024 yy.) tanlangan mavzu bo'yicha pedagogik kuzatuv (sportchilarning kun tartibini o'rganish, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini kuzatish va tahlil qilish). Mavzu bo'yicha chop etilgan manbalar to'plandi, qiyosiy tahlil qilindi va yozildi. Tanlangan mavzuga va belgilangan maqsad-vazifalarga mos ilmiy metodlar, pedagogik tanlandi hamda ulardan foydalanish tartibi ko'rsatilgan ikkinchi bob tayyorlandi.

Ikkinchi bosqichda (2022-2024 yy.) tanlangan metod-testlar yordamida joriy tadqiqotlar o'tkazildi, natijalar guruhlashtirilgan holda va tabaqalashtirilgan tartibda matematik-statistik usullar yordamida qiyosiy tahlil qilindi va o'rnatilgan meyoriy standartlar bilan taqqoslandi. Uchinchi bob yozildi.

Uchinchi bosqichda (2023-2024 yy.) nazorat va tajriba guruhlariga mansub sportchilar jalb qilingan pedagogik tajriba tahlil etildi. Tajriba davomida jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi, musobaqa faoliyatidagi erishilgan natijalar tahlil qilindi. Taklif etilgan dasturlar va metodikalarning samaradorligi tadqiqot asosida aniqlandi.

Dissertatsiyaning "**Malakali dzyudochilarni taktik tayyorlashda nazariy va amaliy asoslari**" deb nomlangan uchinchi bobida Tadqiqot boshida dzyudo sport turi bilan shug'ullanuvchi sportchilarning jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarligining dastlabki holatini aniqlash maqsadida test sinovlari o'tkazildi. Tadqiqot Respublika olimpiya va paraolimpiya sport turilariga tayyorlash markazlari sportchilari bilan o'tkazildi. Tadqiqotimizda 15-17 yoshli dzyudochilar qatnashdi. Dzyudochilarning maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish maqsadida mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va tajriba guruhi sportchilarining mashg'ulot jarayonlariga joriy qilindi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Malakali dzyudochilarning maxsus tezkorlik va chidamlilik mashqlari dasturi

T/r	Mashq nomi	Maqsadi	Kerakli inventarlar	Me'yori (soniya)	Shiddat zonasi
1	O'ng oyoqda sakrab 6 m fishkaga borib, startga yugurib qaytib, 12 m fishkaga borib, qaytish	O'ng oyoq kuchi va tezkor harakatlarni rivojlantirish	Fishkalar (belgilash uchun)	30	Yuqori
2	Chap oyoqda sakrab 6m fishkaga borib, startga yugurib qaytib, 12m fishkaga borib, qaytish	Chap oyoq kuchi va tezkor harakatlarni rivojlantirish	Fishkalar (belgilash uchun)	30	Yuqori
3	O'tirgan holda sakrab 6m fishkaga borib, startga	Past holatdan tezkor harakatni	Fishkalar (belgilash	30	Yuqori

	yugurib qaytib, 12m fishkaga borib, qaytish	rivojlantirish va chidamlilikni oshirish	uchun)		
4	Tizzalardan sakrab turish mashqi + yugurish (6m va 12m fishkalarga)	Portlovchan kuch va sakrash qobiliyatini rivojlantirish	Fishkalar (belgilash uchun)	30	Yuqori
5	Uchikomi + yugurish (6m va 12m fishkalarga)	Texnik ko'nikma va tezkor chidamlilikni takomillashtirish	Fishkalar va sherik	30	Yuqori
6	Brosok (tashlash) bajargach 6m va 12m fishkalarga yugurib qaytish	Texnik usullar samaradorligi va umumiy chidamlilikni oshirish	Fishkalar va sherik	30	Yuqori

Dasturda keltirilgan mashqlar (6 ta) kompleks tarzda dzyudochilarning tezkor chidamliligi, oyoq mushaklarining portlovchan kuchi va texnik-taktik qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan. Har bir mashq 30 soniya davomida, yuqori shiddat zonasida bajariladi. Masalan, birinchi va ikkinchi mashqlar (o'ng va chap oyoqda sakrab yugurish) dzyudochilar uchun zarur bo'lgan asimmetrik oyoq kuchi, harakat sur'ati va manevrlikni rivojlantiradi. Uchinchi va to'rtinchi mashqlar (o'tirgan holda sakrash, tizzalardan sakrab turish) esa musobaqa jarayonida dzyudochining charchoq fonida harakat almashinuvi tezligini oshirishga xizmat qiladi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Malakali dzyudochilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish maxsus mashqlar dasturi

T/r	Mashq nomi	Maqsadi	Kerakli inventarlar	Me'yori (soniya)	Shiddat zonasi
1	Shtangani oldinga irg'itish	Yuqori ekstremitalar va yadro mushaklari kuchini oshirish	Shtanga	30	O'rta-yuqori
2	Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (klassik push-up)	Ko'krak, triseps va yadro mushaklari kuchini rivojlantirish	Gilam	30	O'rta
3	Qo'l va oyoqni gilamga tekkazgan holda oldinga chiqish bilan o'tirish (visit)	Qo'l-oyoqlar koordinatsiyasi va tayanch-motor tizimini faollashtirish	Gilam	30	O'rta
4	Qorin mushaklari mashqi (pres)	Qorin mushaklari kuchi va bardoshlilikini oshirish	Gilam	30	O'rta
5	Uchikomi – texnika elementlarini takrorlash	Texnika elementlarini avtomatlashtirish va mushak xotirasini shakllantirish	Gilam va sherik	30	Yuqori
6	Blin yordamida aylantirish mashqi (asosiy qismini kuchaytirish)	Asosiy tana mushaklarini kuchaytirish va koordinatsiyani rivojlantirish	Blin (og'irlik diski)	30	O'rta

7	Tolqinsimon qo'llarni bukib yozish (volnistiy atjimaniya)	Qo'l mushaklarining chidamliligi va koordinatsiyasini rivojlantirish	Qo'l to'siqlari (rezina, lenta)	30	O'rta
8	Arg'amchida sakrash (skakalka)	Tezkorlik, chidamlilik va yurak-qon tomir tizimini faollashtirish	Arg'amchi (skakalka)	30	O'rta-yuqori

Yuqori sport mahorati bosqichidagi dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligini va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun mo'ljallangan 8 ta maxsus mashq dasturi ishlab chiqildi. Ushbu maxsus mashqlar jadvalda har birining maqsadi, qo'llaniladigan jihozlari, bajarilish me'yori (30 soniya davomida) va shiddat zonasi bilan keltirilgan. Dastur mazmunan dzyudo jangovar harakatlariga maksimal yaqinlashtirilgan bo'lib, har bir mashq orqali sportchining ma'lum texnik elementlarini mustahkamlash va zarur jismoniy sifatlarni rivojlantirish ko'zda tutiladi. Dastur tuzilishi sport mashg'ulotlarining nazariy asoslariga mos ravishda tanlangan bo'lib, unda maxsuslik (o'zgacha sportga xoslik) va mutanosib yuklama tamoyillari inobatga olingan. Yuqori malakali dzyudochilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimida bunday maxsus mashqlarni qo'llash texnik-taktik mahoratni yanada oshirishga xizmat qiladi.

Mazkur 8 ta maxsus mashqning har biri dzyudoning musobaqa sharoitiga xos jismoniy va texnik talablarni qondirish uchun tanlangan. Mashqlar tarkibida takroriy uloqtirishlar (nage-komi), kurash usullarini kirish harakatlari (uchi-komi), maxsus ushlab turish va tortish mashqlari, portlovchan kuch mashqlari hamda tezkorlik va chidamlilikni rivojlantiruvchi elementlar mujassam. Har bir mashq yuqori shiddatda 30 soniya davomida bajarilib, sportchida muayyan vaqt ichida maksimal sifat ko'rsatkichlarini namoyon etishni talab etadi.

Dzyudo sport turida yuqori malakali sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi samaradorligini oshirishda texnik usullar kombinatsiyalarining ahamiyati beqiyosdir. Zamonaviy sport mashg'ulotlari nazariyasida ham, dzyudo nazariyasi va uslubiyatida ham sportchining har bir texnik harakatining muvaffaqiyatli bajarilishi ularning texnik ko'nikmalari repertuarining boyligi va kombinatsion usullar orqali jang davomida tashabbusni qo'ldan bermaslik qobiliyatiga bog'liq deb e'tirof etiladi (Platonov V.N., 2004; Komarov V.I., 2001).

Mazkur jadvalda malakali dzyudochilarning uch vazn toifasida – 60 kg-66 kg, 73 kg-81 kg va 90 kg-90+ kg – eng ko'p qo'llaniladigan texnik usullari va ularning amalga oshmagan holatlarda bajarilishi mumkin bo'lgan kombinatsiyalari keltirilgan. Har bir texnik usul uchun 1-, 2- va 3-kombinatsiya variantlari berilgan bo'lib, ular jang jarayonida sportchining texnik-taktik faoliyatini barqaror davom ettirish, raqib harakatiga moslashish hamda texnik repertuarini kengaytirish imkonini beradi.

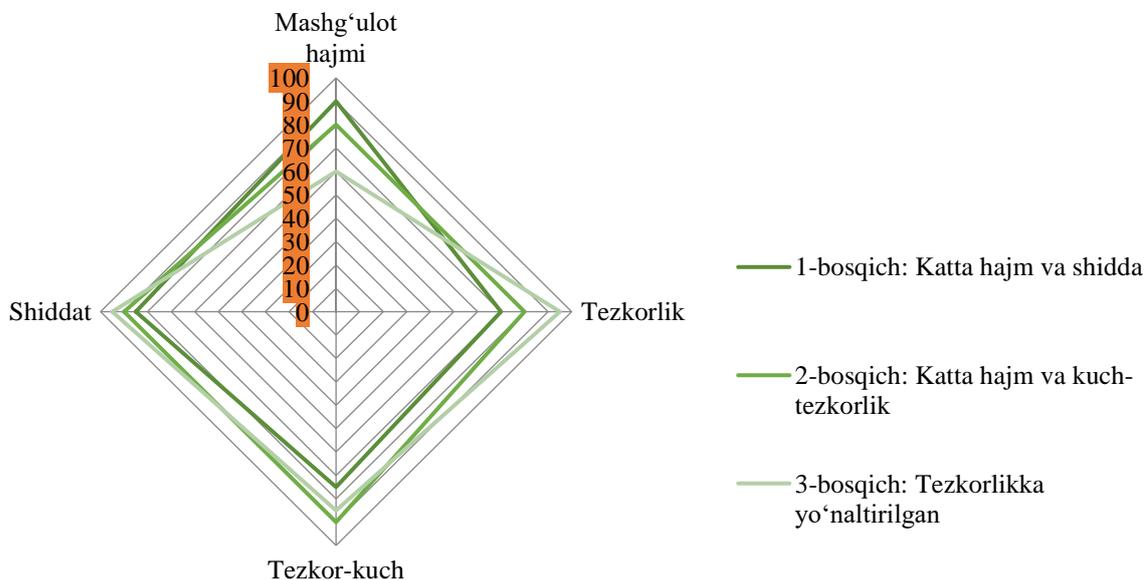
Malakali dzyudochilarning texnik usullar amalga oshmagan vaziyatlarda qo'llaniladigan kombinatsiyalarini vazn toifalariga mos ravishda tanlash va qo'llash sportchilarning texnik-taktik imkoniyatlarini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi ilmiy tahlillar asosida aniqlandi (3-jadvalga qarang).

3-jadval

Malakali dzyudochilarni texnik-faktiktayyorgarligini takomillashtirish dasturi

T/r	Vazn toifasi	Texnik usul nomi	1-kombinatiya	2-kombinatiya	3-kombinatiya	
1	60 kg -66 kg	Seoi-otoshi	Ko-uchi-gari	Ko-uchi-gari, Tani-otoshi	Ko-uchi-gari, Tani-otoshi, Sumi-gaeshi	
2		Tai-otoshi	De-ashi-harai	De-ashi-harai, Ko-soto-gake	De-ashi-harai, Ko-soto-gake, Hiza-guruma	
3		De-ashi-harai	Sasae-tsurikomi-ashi	Sasae-tsurikomi-ashi, Tai-otoshi	Sasae-tsurikomi-ashi, Tai-otoshi, Ko-uchi-gari	
4		Sasae-tsurikomi-ashi	Hiza-guruma	Hiza-guruma, Ko-soto-gari	Hiza-guruma, Ko-soto-gari, O-uchi-gari	
5		O-uchi-gari	Ko-uchi-gari	Ko-uchi-gari, Harai-goshi	Ko-uchi-gari, Harai-goshi, O-soto-gari	
6		Ko-soto-gake	O-soto-gari	O-soto-gari, Uchi-mata	O-soto-gari, Uchi-mata, Harai-goshi	
7		Yoko-otoshi	Tani-otoshi	Tani-otoshi, Ura-nage	Tani-otoshi, Ura-nage, Yoko-guruma	
8		Tomoe-nage	Sumi-gaeshi	Sumi-gaeshi, Ura-nage	Sumi-gaeshi, Ura-nage, Hiza-guruma	
9	73 kg -81 kg	Ura-nage	Sumi-gaeshi	Sumi-gaeshi, Yoko-guruma	Sumi-gaeshi, Yoko-guruma, Tani-otoshi	
10		Uchi-mata	O-soto-gari	O-soto-gari, Ko-uchi-makikomi	O-soto-gari, Ko-uchi-makikomi, Harai-goshi	
11		O-soto-gari	Ko-soto-gake	Ko-soto-gake, Tani-otoshi	Ko-soto-gake, Tani-otoshi, Uchi-mata	
12		Ushiro-goshi	O-soto-gari	O-soto-gari, Ura-nage	O-soto-gari, Ura-nage, Ko-uchi-gari	
13		Soto-makikomi	Harai-goshi	Harai-goshi, Uchi-mata	Harai-goshi, Uchi-mata, O-soto-gari	
14		Yoko-guruma	Ura-nage	Ura-nage, Tani-otoshi	Ura-nage, Tani-otoshi, Sumi-gaeshi	
15		90 kg – 90+ kg	Tai-otoshi	De-ashi-harai	De-ashi-harai, Ko-soto-gake	De-ashi-harai, Ko-soto-gake, Hiza-guruma
16			O-soto-gari	Ko-soto-gake	Ko-soto-gake, Tani-otoshi	Ko-soto-gake, Tani-otoshi, Uchi-mata

3 bosqichli mashg‘ulot jarayonining ko‘rsatkichlari



1-rasm. Bosqichli mashg‘ulot dasturlarining malakali dzyudochilarga ta‘siri

Izoh: musobaqa oldi 3 bosqichli mashg‘ulot jarayonining asosiy ko‘rsatkichlarini aks ettiradi. 1-bosqichda mashg‘ulot hajmi va shiddat yuqori bo‘lib, sportchilarning umumiy tayyorgarlik darajasini oshirishga yo‘naltirilgan. 2-bosqichda mashg‘ulot hajmi yuqori bo‘lib, kuch-tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga e‘tibor qaratiladi. 3-bosqichda esa mashg‘ulotlar hajmi kamaytirilgan bo‘lib, tezkorlik va musobaqa oldi maksimal tayyorgarlikka yo‘naltiriladi.

Dzyudo sportida yuqori natijalarga erishishda texnik-taktik tayyorgarlik muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, zamonaviy sportning yuqori raqobat sharoitida texnik usullarni kombinatsiyalash qobiliyatiga ega bo‘lgan sportchilar musobaqalarda ancha samarali va muvaffaqiyatli bo‘lmoqdalar. Oliy sport mahorati bosqichida, sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini yanada takomillashtirish uchun texnik kombinatsiyalarning muntazam va tizimli qo‘llanilishi muhim hisoblanadi. Ushbu dastur malakali dzyudochilarning vazn toifalari bo‘yicha individual texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan bo‘lib, uning samaradorligi ilmiy asoslangan holda tasdiqlangan.

Taqdim etilgan radar diagrammada musobaqa oldi 3 bosqichli mashg‘ulot jarayonining asosiy ko‘rsatkichlari grafik tarzda ifodalangan. Ushbu diagramma mashg‘ulot jarayonining har bir bosqichida mashg‘ulot hajmi, shiddat, kuch-tezkorlik va tezkorlik sifatlarining o‘zgarishini aniq ko‘rsatadi (4-jadvalga qarang).

1-bosqich mashg'ulot dasturi

Hafta kuni	Vaqt	Mashg'ulot qismi	Holat	Vazn toifasi	Mashqlar mazmuni (texnik kombinatsiyalar)	Shiddat zonasi %
Dushanba	Ertalab (3 soat)	Tayyorlov	Tik turgan holat	Barcha vaznlar	Umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus harakat koordinatsiyasi va isitish	O'rta (60-70)
		Asosiy	Tik turgan holat	60-66 kg	Seoi-otoshi asosidagi kombinatsiyalarni texnik takrorlash	Yuqori (80-90)
				73-81 kg	Ura-nage asosidagi kombinatsiyalarni texnik takrorlash	Yuqori (80-90)
				90+ kg	Soto-makikomi asosidagi kombinatsiyalarni texnik takrorlash	Yuqori (80-90)
		Yakunlov	Tik turgan holat	Barcha vaznlar	Stretching va tiklovchi mashqlar	Past (40-50%)
	Kechki (3 soat)	Tayyorlov	Parter	Barcha vaznlar	Parterdagi umumiy tayyorgarlik va texnik elementlar	O'rta (60-70)
		Asosiy			Kombinatsiyalar asosida parterda hujum va himoya texnikalarini mashq qilish	Yuqori (80-90)
		Yakunlov			Stretching va tiklovchi mashqlar	Past (40-50)

1-bosqichda mashg'ulot hajmi va shiddati yuqori foizlarda (90% va 85%) tashkil etilgan bo'lib, sportchilarning asosiy texnik-taktik harakatlari va umumiy tayyorgarlik darajasini oshirishga yo'naltirilgan. Bu bosqich sportchilarning funksional imkoniyatlarini maksimal yuklamalar orqali rivojlantirish bosqichi hisoblanadi.

2-bosqichda mashg'ulot hajmi saqlanib, kuch-tezkorlik sifatlari 90% ga yetkazilgan. Bu davr sportchilarning kuch va tezkorlik qobiliyatlarini mukammallashtirishga xizmat qiladi. Shuningdek, mashg'ulot davomiyligi biroz kamaytirilib, intensivlik yuqoriligi saqlanadi (5-jadvalga qarang).

2-bosqich mashg'ulot dasturi

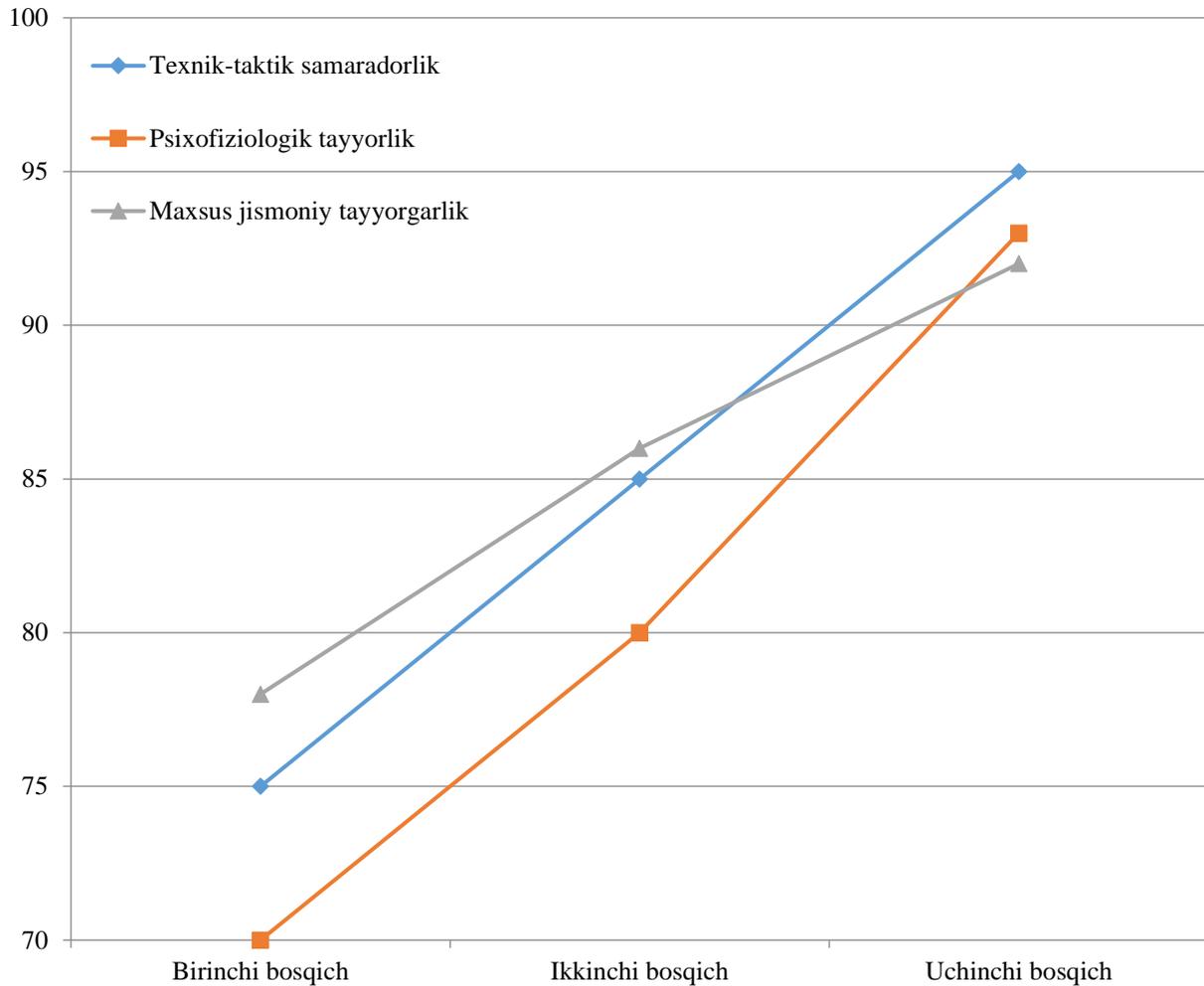
Hafta kuni	Vaqt	Mashg'ulot qismi	Holat	Vazn toifasi	Mashqlar mazmuni (texnik kombinatsiyalar)	Shiddat zonasi
Dushanba	Ertalab (3 soat)	Tayyorlov	Tik turgan holat	Barcha vaznlar	Maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnika takrorlash	O'rta (65-75%)
		Asosiy	Tik turgan holat	60-66 kg	Seoi-otoshi + Ko-uchi-gari kombinatsiyasi	Yuqori (85-95%)
				73-81 kg	Ura-nage + Sumi-gaeshi kombinatsiyasi	Yuqori (85-95%)
				90+ kg	Soto-makikomi + Harai-goshi kombinatsiyasi	Yuqori (85-95%)
		Yakunlov	Tik turgan holat	Barcha vaznlar	Stretching, nafas mashqlari, mushaklarni bo'shashtirish	Past (40-50%)
	Kechki (3 soat)	Tayyorlov	Parter	Barcha vaznlar	Parterda kuch mashqlari, texnik harakatlar	O'rta (65-75%)
		Asosiy	Parter	Barcha vaznlar	Parterda hujum va himoya texnik mashqlari	Yuqori (85-95%)
		Yakunlov	Parter	Barcha vaznlar	Cho'zish mashqlari, bo'shashtirish	Past (40-50%)

3-bosqichda esa mashg'ulot hajmi 60% gacha kamaytirilgan, tezkorlik ko'rsatkichlari esa 95% darajasiga yetkaziladi. Ushbu bosqich musobaqa oldi tayyorgarlikning yakuniy bosqichi bo'lib, sportchilarning harakatlarni yuqori tezlikda, aniq va to'g'ri bajarishiga qaratilgan.

3 bosqichli mashg'ulot dasturi quyidagi tartibda ishlab chiqilgan bo'lib, har bir bosqich 1 oy (4 hafta) davom etadi. Quyida 1-bosqichning batafsil 1 haftalik namunaviy mashg'ulot dasturi taqdim etilgan bo'lib, qolgan haftalarda ham xuddi shu tartib va me'yorlarda davom ettiriladi.

Diagrammadagi ko'rsatkichlar sport mashg'ulotlarining nazariy tamoyillariga, xususan yuklama va tiklanish, bosqichma-bosqichlik va shiddat-hajm muvofiqligi prinsiplariga to'liq mos holda tashkil etilgan mashg'ulot jarayonining samaradorligini tasdiqlaydi. Jahon olimlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda

ham musobaqa oldi bosqichida yuklama hajmini kamaytirib, shiddatni oshirish sportchilarning musobaqadagi natijalarini sezilarli yaxshilashini ta’kidlagan (2-rasmga qarang).



2-rasm. Bosqichli mashg‘ulot dasturlarining malakali dzyudochilarga ta’siri

Shu bilan birga, diagramma asosida prognoz qilish mumkin: mazkur 3 bosqichli mashg‘ulot dasturi sportchilarning texnik-taktik, psixofiziologik va jismoniy tayyorgarlik darajasini optimal darajada saqlash, musobaqada maksimal natijaga erishish imkonini beradi.

Diagrammadan ko‘rinib turibdiki, 1-bosqichda barcha ko‘rsatkichlar nisbatan o‘rta darajada: texnik-taktik samaradorlik 75%, psixofiziologik tayyorlik 70% va maxsus jismoniy tayyorgarlik 78%. Bu bosqichda sportchilarning asosiy maqsadi texnik kombinatsiyalarni takroriy mashq qilish va organizmni yuklamalarga moslashtirish bo‘lib, shiddat zonasi yuqori darajada saqlangan.

2-bosqichda ko‘rsatkichlar sezilarli darajada oshadi. Texnik-taktik samaradorlik 85%, psixofiziologik tayyorlik 80% va maxsus jismoniy tayyorgarlik 86% ga yetadi. Bu bosqichda sportchilar real jangovar vaziyatlarda texnik-taktik qarorlarni tez va samarali qabul qilish ko‘nikmalarini

mustahkamlashga e'tibor qaratadi. Mashg'ulot vaqti qisqartirilgan bo'lsa-da, shiddat zonasi maksimal darajada (90-100%) ushlab turilgan. Shuningdek, psixologik tayyorgarlik mashqlari orqali sportchilarning musobaqaga ruhiy tayyorligi kuchaytiriladi.

3-bosqichda esa barcha ko'rsatkichlar yuqori cho'qqiga yetadi: texnik-taktik samaradorlik 95%, psixofiziologik tayyorlik 93% va maxsus jismoniy tayyorgarlik 92%. Ushbu bosqichda mashg'ulot vaqti minimal darajaga tushirilgan bo'lib, asosiy e'tibor sportchilarning tiklanishi va musobaqaga maksimal tayyorligini saqlashga qaratiladi. Har bir sportchi o'zining eng samarali texnik repertuarini qisqa vaqt ichida takrorlab, musobaqa uchun optimal funksional holatga yetkaziladi.

Umuman olganda, diagrammadagi ko'rsatkichlar sport mashg'ulotlarining nazariy tamoyillariga, xususan yuklama va tiklanish, bosqichma-bosqichlik va shiddat-hajm muvofiqligi prinsiplariga to'liq mos holda tashkil etilgan mashg'ulot jarayonining samaradorligini tasdiqlaydi. Jahon olimlari, jumladan, Sterkowicz, Franchini va Matsumoto tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda ham musobaqa oldi bosqichida yuklama hajmini kamaytirib, shiddatni oshirish sportchilarning musobaqadagi natijalarini sezilarli yaxshilashini ta'kidlagan.

Shu bilan birga, diagramma asosida prognoz qilish mumkin: mazkur 3 bosqichli mashg'ulot dasturi sportchilarning texnik-taktik, psixofiziologik va jismoniy tayyorgarlik darajasini optimal darajada saqlash, musobaqada maksimal natijaga erishish imkonini beradi.

Dissertasiyaning "**Innovation mashg'ulotlar asosida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirish**" deb nomlangan to'rtinchi bobida nazorat va tajriba guruhlariga ajratilgan Respublika olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazi sportchilari bilan o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalarining qiyosiy tahlili ochib berilgan: Jumladan, pedagogik tajribada malakali dzyudochilarning texnik-takrik va jismoniy tayyorgarligini takomlishtirish uchun ishlab chiqilgan dasturlarning samaradorligi tahlili o'tkazilgan. Ushbu mashg'ulotlar davomida qo'llaniladigan "Texnik usullar kombinatsiyalari" dasturi ishlab chiqilgan va ularning samaradorligi pedagogik tajriba asosida aniqlangan.

Tadqiqot yakunida nazorat va tajriba guruhlari sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari qayta o'lchandi va tahlil qilindi. Tajriba guruhida shtangani oldinga irg'itish mashqi 26,81 martadan 29,43 martagacha ($t=2.24$, $P<0.05$), qo'llarni bukib yozish 22,67 martadan 26,01 martagacha ($t=2,08$, $P<0.05$), oldinga chiqish bilan o'tirish mashqi 21,33 martadan 24,86 martagacha ($t=1,63$, $P<0.05$), qorin mushaklari mashqi 20,33 martadan 22,01 martagacha ($t=2,39$, $P<0.05$), uchikomi mashqi 31,76 martadan 35,01 martagacha ($t=2,16$, $P<0.05$), blin yordamida aylantirish mashqi 21,01 martadan 24,33 martagacha ($t=1,85$, $P<0.05$), tolqinsimon qo'llarni bukib yozish mashqi 21,52 martadan 23,95 martagacha ($t=2,21$, $P<0.05$), arg'amchida sakrash mashqi 33,48 martadan 38,57 martagacha ($t=2,07$, $P<0.05$) sezilarli darajada yaxshilandi (6-7-jadvallarga qarang).

6-jadval

Respublika olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazi sportchilarining jismoniy tayyorgarligini o'zgarish dinamikasi (n=42)

T/r	Ko'rsatkichlar	Guruh	Tadqiqot boshida						Tadqiqot oxirida					
			\bar{X}	σ	V%	t	P	\bar{X}	σ	V%	t	P		
1	Shtangani oldinga irg'itish (marta)	TG	26,81	3,86	14,38	1,01	>0,05	29,43	4,18	14,21	2,24	>0,05		
		NG	25,52	3,87	15,15			26,38	3,98	15,09				
2	Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta)	TG	22,67	2,85	12,58	0,47	>0,05	26,01	2,66	10,25	2,08	>0,05		
		NG	23,10	2,57	11,12			24,19	2,56	10,59				
3	Qo'l va oyoqni gilamga tekkan holda oldinga chiqish bilan o'tirish (visit(marta))	TG	21,33	2,51	11,71	1,24	>0,05	24,86	2,94	11,82	1,63	>0,05		
		NG	22,48	2,99	13,32			23,29	2,83	12,16				
4	Qorin mushaklari mashqi (pres(marta))	TG	20,33	2,42	11,88	1,61	>0,05	22,01	2,35	10,66	2,39	>0,05		
		NG	19,14	2,01	10,49			20,24	2,07	10,23				
5	Uchikomi – texnika elementlarini takrorlash (marta)	TG	31,76	3,82	12,03	0,61	>0,05	35,01	3,62	10,34	2,16	>0,05		
		NG	31,01	3,69	11,91			32,28	3,65	11,28				
6	Blin yordamida aylantirish mashqi (marta)	TG	21,01	2,57	12,33	0,83	>0,05	24,33	2,06	8,46	1,85	>0,05		
		NG	21,76	2,95	13,55			22,76	2,95	12,95				
7	Tolqinsimon qo'llarni bukib yozish (volnisti atjimaniya(marta))	TG	21,52	3,08	14,29	1,19	>0,05	23,95	2,85	11,92	2,21	>0,05		
		NG	20,38	2,67	13,12			21,95	2,58	11,74				
8	Arg'amchida sakrash (skakalka(marta))	TG	33,48	3,56	10,63	0,97	>0,05	38,57	3,56	9,22	2,07	>0,05		
		NG	34,76	4,32	12,44			36,11	3,63	10,06				

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

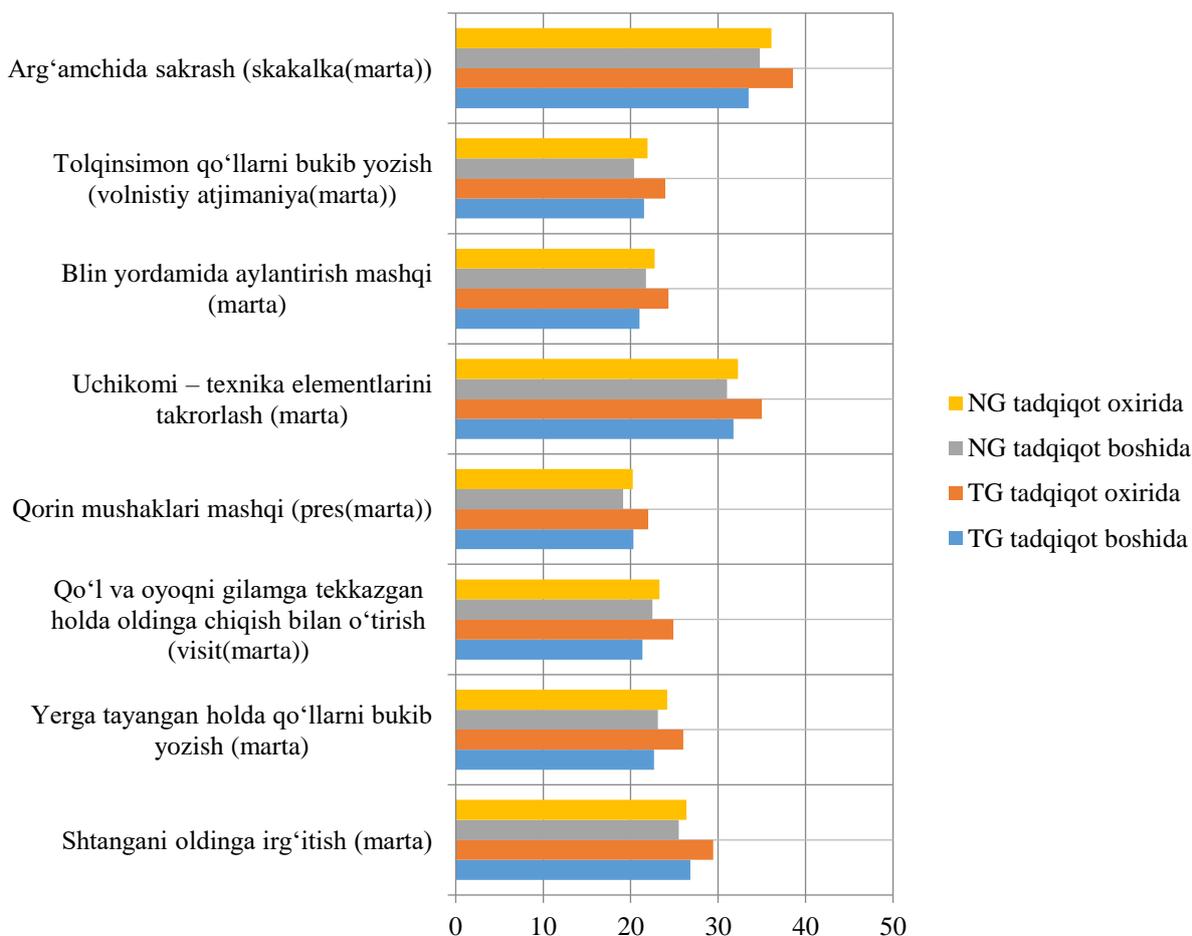
7-jadval
Respublika olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazi sportchilarining texnik tayyorgarligini o'zgarish dinamikasi (n=42)

T/r	Ko'rsatkichlar	Guruh	Tadqiqot boshida					Tadqiqot oxirida				
			\bar{X}	σ	V%	t	P	\bar{X}	σ	V%	t	P
1	Seoi-nagi (marta)	TG	11,86	2,06	17,34	0,43	>0,05	14,11	1,37	9,75	2,24	<0,05
		NG	12,14	1,91	15,69			12,86	2,08	16,18		
2	Tai-otoshi (marta)	TG	12,11	1,92	15,88	0,71	>0,05	13,67	1,39	10,17	2,08	<0,05
		NG	11,67	1,71	14,68			12,48	1,72	13,79		
3	O-goshi (marta)	TG	12,14	1,88	15,47	0,38	>0,05	14,19	1,41	9,87	2,23	<0,05
		NG	12,38	1,91	15,43			13,01	2,01	15,38		
4	Uki-goshi (marta)	TG	12,05	2,11	17,51	0,56	>0,05	13,71	1,65	12,01	2,39	<0,05
		NG	11,67	1,96	16,78			12,29	1,91	15,47		
5	Uchi-mata (marta)	TG	11,76	1,97	16,77	0,73	>0,05	13,91	1,66	9,89	1,85	>0,05
		NG	12,24	1,95	15,91			13,19	1,66	12,61		

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

Tadqiqot yakunida tajriba va nazorat guruhlari sportchilarining texnik tayyorgarligi qayta baholandi. Tajriba guruhi quyidagi natijalarni ko'rsatdi: Seoi-nagi mashqi 11,86 martadan 14,11 martagacha ($t=2.24, P<0.05$), Tai-otoshi mashqi 12,11 martadan 13,67 martagacha ($t=2,08, P<0.05$), O-goshi mashqi 12,14 martadan 14,19 martagacha ($t=2,23, P<0.05$), Uki-goshi mashqi 12,05 martadan 13,71 martagacha ($t=2,39, P<0.05$), Uchi-mata mashqi 31,76 martadan 35,01 martagacha ($t=2,16, P<0.05$), Blin yordamida aylantirish mashqi 11,76 martadan 13,91 martagacha ($t=1,85, P<0.05$) sezilarli yaxshilandi. Olingan natijalar Microsoft Excel dasturi yordamida matematik-statistik tahlil qilindi va tajriba guruhi sportchilarining texnik hamda jismoniy ko'rsatkichlari nazorat guruhidan yuqori darajada yaxshilanganligi tasdiqlandi.

Tadqiqot va nazorat guruhlari sportchilarining jismoniy va texnik tayyorgarligi bo'yicha olingan sinov mashqlari natijalari Microsoft Excel dasturi yordamida matematik-statistik tahlil qilindi. Tadqiqot guruhi sportchilari natijalari nazorat guruhi sportchilaridan kam bo'lmagan miqdorda oshganligi, aynan , mashqlarni tezlikka bajarish hamda maxsus mashqlarni bajarish bo'yicha tadqiqot guruhi sportchilarining natijalari sezilarli darajada yaxshilanganligi aniqlandi (3-rasmga qarang)..



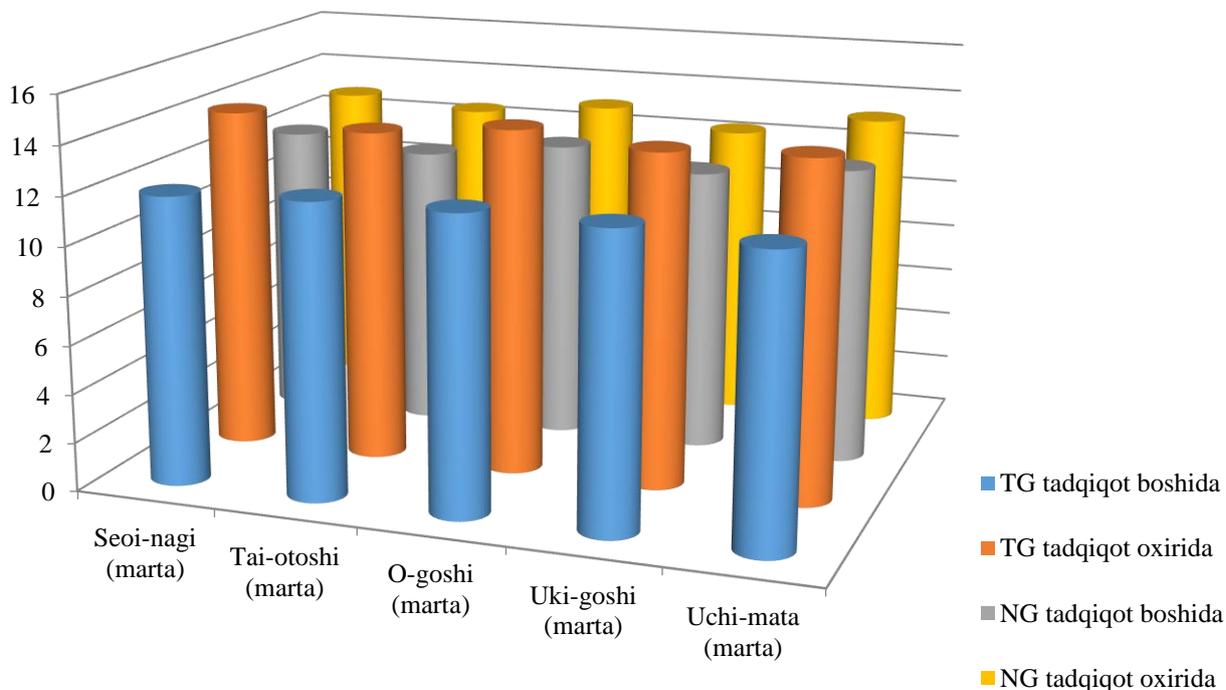
3-rasm. Tadqiqot va nazorat guruhi sportchilarnining jismoniy tayyorgarlik holatining o'sish dinamikasi

Ushbu tadqiqotda malakali dzyudochilarning tayyorgarligini baholash, tahlil qilish va rivojlantirish bo'yicha amaliy va ilmiy yondashuvlar

uyg'unlashtirildi. Dastlabki bosqichda sportchilarning tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida diagnostik testlar o'tkazildi. Bu testlar maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik daraja, mushak faoliyatining kuchlanish chegarasi, yurak-qon tomir tizimi holati hamda reflektor javob tezligini aniqlashga qaratildi. Aynan shu diagnostika orqali mashg'ulotlar dasturining mazmuni aniqlashtirilib, har bir sportchining individual xususiyatlariga asoslangan holda mashg'ulot vositalari va metodlari tanlab olindi.

Eksperimental yondashuv asosida ikki bosqichli tayyorgarlik modeli ishlab chiqildi. Birinchi bosqich – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish bosqichi bo'lib, unda kuch, chidamlilik, tezlik, koordinatsiya va epchillik kabi jismoniy sifatlar ustida ishlashga e'tibor qaratildi. Ikkinchi bosqich esa texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish va kombinatsion usullarni amaliyotga tadbiiq etishga qaratildi. Bu bosqichda musobaqaviy modeldagi mashqlar, individual texnik repertuar asosida kombinatsiyalarni shakllantirish, vaziyatli janglar orqali muayyan texnik yechimlarni sinovdan o'tkazish amalga oshirildi.

Yuqoridagi metodik yondashuv asosida amalga oshirilgan mashg'ulotlar tizimi sportchilarda nafaqat texnik-taktik, balki jismoniy tayyorgarlikning ham yangi bosqichga ko'tarilishiga zamin yaratdi. Ayniqsa, yuqori intensivlikka ega bo'lgan intervalli mashg'ulotlar mushaklarning anaerob imkoniyatlarini kengaytirib, har bir texnik harakatni yuqori tezlikda va aniqlikda bajarishga yordam berdi. Mashg'ulotlar davomida yurak urish chastotasi, qon bosimi, laktat darajasi kabi fiziologik ko'rsatkichlar muntazam nazorat qilindi (4-rasmga qarang).



4-rasm. Tadqiqot va nazorat guruhi sportchilarning jismoniy tayyorgarlik holatining o'sish dinamikasi

Amaliy jihatdan qaralganda, kombinatsion texnik yondashuvning samaradorligi quyidagi mezonlar orqali baholandi: kombinatsiyalarning muvaffaqiyatli bajarilish chastotasi, qarshi hujumdagi aniqlik, texnik harakatlardan soʻng tiklanish tezligi, jang vaqtida texnik repertuarni tanlashga ketgan vaqt va emotsional barqarorlik holati. Har bir mezon boʻyicha tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan ijobiy farqlar qayd etildi.

Keyingi bosqichda ushbu mashgʻulot tizimini nazariy asoslar bilan bogʻlash, ilmiy adabiyotlarda bayon qilingan qarashlar bilan solishtirish, va dzyudo nazariyasida oʻrnatilgan tamoyillar asosida samaradorlikni chuqur asoslash zarur boʻladi. Bu esa metodikaning ilmiylik darajasini oshiradi va tajriba asosida amaliyotga tatbiq etish imkoniyatini kengaytiradi.

Sportchilar tomonidan kombinatsiyalarning muvaffaqiyatli bajarilishi nafaqat texnik jihatdan, balki harakatlar mantiqiy ketma-ketligini tushunish, vaziyatga qarab harakat tanlash, va raqibning faoliyatiga nisbatan tez moslashish kabi koʻnikmalarga ham bogʻliqdir. Shu boisdan ham mashgʻulotlar tizimida faqatgina mexanik takrorlash emas, balki harakat algoritmlarini ongli tushunish, analiz qilish va jang sharoitida foydali qarorlar qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan topshiriqlarga alohida eʼtibor qaratildi.

XULOSALAR

Mavzu doirasida toʻplangan bibliografik manbalarni oʻrganish, oʻtkazilgan pedagogik kuzatuv, soʻrovnomalar joriy tadqiqotlar va pedagogik tajriba natijalarining qiyosiy taxliliga asosan quyidagi xulosalarni eʼtirof etish mumkin:

1. Dissertatsiyaning birinchi bobida yuqori malakali dzyudochilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini takomillashtirishning ilmiy-nazariy asoslari chuqur tahlil qilingan. Koʻp yillik tayyorgarlik tizimi bosqichlari, yuklamalarni boshqarish mexanizmlari va xorijiy metodik tajribalar asosida dzyudochilarning kompleks rivojlanishi uchun zarur boʻlgan shart-sharoitlar yoritilgan. Dzyudochilarda jismoniy sifatlar va texnik harakatlarni uygʻunlashtirish, rejalashtirishda individuallashtirish tamoyilining afzalliklari asoslab berilgan.

2. Yuqori malakali dzyudochilarning maxsus tezkor chidamliligi va texnik-taktik tayyorgarligini optimallashtirishga qaratilgan mashgʻulotlar dasturlari sportchilarning portlovchi kuch, koordinatsiya va kuch chidamliligini kompleks rivojlantirish tamoyili asos qilib olingan. Mashqlar yuqori intensivlik va qisqa vaqt oraligʻida bajarilishi sportchilarning anaerob salohiyatini faollashtirib, musobaqaviy holatlardagi funksional barqarorlikni oshiradi. Sport inventarlari bilan bajariladigan mashqlar esa yadro mushaklarini faollashtiradi va texnik avtomatizmni shakllantirishga xizmat qiladi. Dastur individual yondashuv tamoyiliga mos keladi.

3. Yuqori malakali dzyudochilarning kombinatsion texnik usullar dasturi malakali dzyudochilarning vazn toifalariga mos texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga yoʻnaltirilgan boʻlib, harakatlar ketma-ketligi orqali texnik

avtomatizm, taktik reaksiyalar va mushak xotirasining shakllanishini ta'minlaydi. Kombinatsiyalar murakkablik darajasining bosqichma-bosqich ortib borishini aks ettirib, sportchilarning o'ziga xos texnik repertuarini kengaytiradi. Texnik usullar turlicha yo'nalishdagi hujum va qarshi harakatlarga moslashtirilgan bo'lib, musobaqa holatida qaror qabul qilish tezligini oshirishga xizmat qiladi.

4. Bosqichli mashg'ulot dasturlari yuqori malakali dzyudochilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini bosqichma-bosqich takomillashtirishga qaratilgan bo'lib, u shiddat zonalarining muvozanatli taqsimoti, parter va tik holatdagi faoliyat uyg'unligini ta'minlaydi. Kombinatsiyalarning vazn toifalari bo'yicha farqlanishi sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot samaradorligini oshiradi. O'quv sparringlari, parterdagi himoya va hujum texnikasi bilan uyg'unlikda olib borilgan mashg'ulotlar raqobatbardoshlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Tiklanish kunlari esa funksional qayta tiklanishni ta'minlaydi.

5. Tadqiqot davomida yuqori malakali dzyudochilarining tajriba va nazorat guruhlariga jalb etilgan sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'sish dinamikasini o'quv yili davomida har ikkala guruh sportchilarining qisman bir biridan farq qilgan holda yaxshilanganligi aniqlandi. Maxsus jismoniy tayyorlik turlariga kiruvchi uchikomi – texnika elementlarini takrorlash tezligi tajriba guruhi sportchilarining natijalari yuqori ekanligi aniqlandi. Tadqiqot yakuniga kelib kuch jismoniy sifatini rivojlanganlik darajasini namoyon etuvchi yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish nazorat guruhi sportchilariga nisbatan tajriba guruhi sportchilarida sezilarli bajarish yuqori ekanligi aniqlandi.

6. Maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarligini ifodalovchi to'liqsimon qo'llarni bukib yozish tajriba guruhida 12 % ga, uchikomi – texnika elementlarini takrorlash 10,23 % ga ($P < 0,05$), shtangani oldinga irg'itish 10,01 % ga, yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish 14,73 % ga, qo'l va oyoqni gilamga tekkazgan holda oldinga chiqish bilan o'tirish 16,54% ga, qorin mushaklari mashqi 8,2% ga, blin yordamida aylantirish mashqi 15,81% ga, arg'amchida sakrash 15,23% ga o'sganligi ma'lum bo'ldi. Barcha holatlarda ko'rsatkichlar ishonchligi $-P < 0,05$ yuqori bo'lganligi qayd etildi. Nazorat guruhida esa mazkur ko'rsatkichlar muvofiq ravishda quyidagi dinamika bilan namoyish etildi: 3,36%; 4,71%; 3,61%; 5,74%; 4,09%; 4,59; 7,70; 3,88. Ko'rsatkichlar ishonchligi $-P > 0,05$ ni tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkichlarning o'rtacha o'sish sur'ati tajriba guruhida 12,84 % ga, nazorat guruhida 4,71 % ga teng bo'lganligi aniqlandi.

7. Malakali dzyudochilarni texnik-taktik tayyorgarligini ifodalovchi texnik usullarni bajarish ko'rsatkichlari tajriba guruhida quyidagicha: Seoi-nagi 18,97% ga, Tai-otoshi 12,88% ga ($P < 0,05$), O-goshi 16,89 % ga, Uki-goshi 13,78 % ga, Uchi-mata 18,28% ga o'sganligi ma'lum bo'ldi. Barcha holatlarda

ko'rsatkichlar ishonchligi $-P < 0,05$ yuqori bo'lganligi qayd etildi. Nazorat guruhida esa mazkur ko'rsatkichlar muvofiq ravishda quyidagi dinamika bilan namoyish etildi: 5,98%; 6,94%; 5,09%; 5,31%; 7,76%. Ko'rsatkichlar ishonchligi $-P > 0,05$ ni tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkichlarning o'rtacha o'sish sur'ati tajriba guruhida 16,16 % ga, nazorat guruhida 6,02 % ga teng bo'lganligi aniqlandi.

8. Ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturlari yuqori malakali dzyudochilarning musobaqa faoliyatida texnik va jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirdi. Xususan, Seoi-nagi, Uchi-mata, Tai-otoshi kabi texnik usullarni bajarish chastotasi 12–19% ga, kuch va chidamlilikka doir mashqlarda esa 10–16% gacha o'sish qayd etildi. Bu yondashuvlar mezosikl asosida rejalashtirilgan kompleks yuklamalar, texnik-taktik kombinatsiyalar va parter mashg'ulotlari uyg'unligining sportchining funksional imkoniyatlari va musobaqaviy barqarorligiga ijobiy ta'sirini ilmiy asosda tasdiqlaydi.

AMALIY TAVSIYALAR

Dissertatsiya ishida yuqori malakali dzyudochilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini bosqichli mashg'ulot dasturlari va texnik usullar kombinatsiyalari orqali takomillashtirish bo'yicha ishlab chiqilgan kompleks dastur musobaqa samaradorligini oshirishda muhim omil bo'lib xizmat qilishi mumkinligi asoslab berildi. Shu asosda quyidagi amaliy tavsiyalar taqdim etiladi:

1. Yuqori malakali dzyudochilar uchun mashg'ulotlar texnik kombinatsiyalarni o'zlashtirishga yo'naltirilgan sikllar asosida tashkil qilinishi zarur. Kombinatsiyalarni yod olishda har bir vazn toifasiga mos texnik harakatlar majmuasi (masalan, Seoi-nagi–Ko-uchi-gari–Tani-otoshi ketma-ketligi) tizimli ravishda tatbiq etilishi tavsiya etiladi.

2. Maxsus tezkor chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar (sakrashlar, uchikomi, shtanga va skakalka bilan ishlash)ni haftalik mezosikllarga integratsiya qilish orqali musobaqaviy barqarorlik va chidamlilikni oshirish maqsadga muvofiqdir. Natijalar ushbu mashqlar 10–16% samaradorlik oshishini ko'rsatdi.

3. Parterdagi himoya va hujum texnikalarini o'zlashtirish uchun alohida mashg'ulot bloklarini shakllantirish, kombinatsiyalarni sparring va vaziyatli mashqlar orqali takrorlash zarur. Bu usul musobaqalarda texnik universalizm va funksional yengillikni ta'minlaydi.

4. Yuqori intensivlikdagi (85–95%) mashg'ulotlar blokidan keyin tiklanishga qaratilgan stretching, nafasni tiklash va psixologik bo'shashtirish mashqlari haftalik rejaning ajralmas qismi sifatida belgilanishi kerak. Bu jarayon mushaklarning tiklanishiga, ortiqcha yuklanishlarning oldini olishga xizmat qiladi.

5. Texnik harakatlar chastotasi, mashqlarni bajarish sifati va jismoniy ko'rsatkichlar (pres, push-up, skakalka) muntazam tahlil qilinib, har bir sportchining individual dinamikasi bo'yicha moslashtirilgan yuklama va mashg'ulotlar rejalashtirilishi lozim.

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

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ТАНГРИЕВ АБДУЛЛО ТОВОШЕВИЧ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ**

**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 (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером № B2023.1.PhD/Ped4639.

Докторская диссертация выполнена в Джизакском государственном университете
Автореферат диссертации на трёх (узбекском, русском, английский (резюме)) языках, размещен на веб-страницы Научного совета на сайте www.jtsu.uz и информационно-образовательном портале «ZiyoNet» (www.ziyo.net).

Научные руководитель: **Газиев Шукуржон Шухрат угли**
доктор педагогических наук (DSc), доцент

Официальные оппоненты: **Коробейникова Георгия Валерьевича**
доктор биологических наук, профессор
Ахмедова Фарруха Шавкатовича
доктор педагогических наук (DSc), доцент

Ведущая организация: **Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека**

Защита диссертации состоится «___» «_____» 2025 г. в _____ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370) -717-17 79,717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, («Дворец культуры» конференц-зал).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за _____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортивная, дом 19. Tel: (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)

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

М.А.Ибрагимов
Ученый секретарь Научного совета по
присуждению ученых степеней,
д.ф.п.п.н. (PhD), профессор

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

Введение (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В последние годы в мировом масштабе последовательно совершенствуется эффективная система подготовки квалифицированных спортсменов. В частности, при подготовке дзюдоистов приоритетное значение приобретает организация тренировочных процессов на научной основе, тщательное планирование многолетней подготовки и формирование высокого уровня соревновательного состояния конкурентоспособных спортсменов. Динамичное развитие дзюдо на международных аренах, возрастающая напряженность борьбы за достижение результатов на Олимпийских и Паралимпийских играх требуют от специалистов и тренеров новых подходов. Поэтому в подготовке квалифицированных дзюдоистов актуальной задачей остается внедрение в практику современных средств и методик, повышающих их физические качества и уровень подготовленности, дающих высокие результаты на соревнованиях.

Современное мировое дзюдо развивается на основе научного подхода к спорту. При подготовке квалифицированных дзюдоистов на международном уровне важно использовать специальные лабораторные испытания и системы индивидуального контроля для точной оценки физической выносливости, силы, скорости и тактических способностей. Такие требования признаются фактором, обеспечивающим повышение конкурентоспособности спортсменов и достижение результатов, соответствующих международным стандартам. Растущая интенсивность соревновательного процесса в спортивном виде дзюдо и современные подходы к подготовке юных спортсменов требуют от специалистов и ученых сферы эффективного использования инновационных средств и методов. в процессе подготовки квалифицированных дзюдоистов к соревнованиям возникают актуальные и требующие практического решения проблемы развития таких тактических способностей, как формирование их тактической деятельности на научной основе, особенно быстрота принятия решений и эффективное планирование действий во время поединка.

В нашей республике важное значение приобретает налаживание новой системы поиска, отбора и селекции талантливых спортсменов в спортивном виде дзюдо, а также их подготовки в качестве профессиональных спортсменов. Определены такие задачи, как «Повышение популярности дзюдо как олимпийского вида спорта, совершенствование системы отбора талантливых спортсменов из числа молодежи, обеспечение высоких результатов национальных сборных команд на престижных спортивных соревнованиях»¹. В современной спортивной практике совершенствование системы многолетней подготовки, повышение результативности соревновательной деятельности и адаптация учебно-тренировочного процесса к требованиям соревнований становятся актуальными вопросами. Это требует

¹ Указ Президента Республики Узбекистан от 20 июня 2022 года № PQ-286 «О мерах по дальнейшему развитию дзюдо как вида спорта».

внедрения современных средств и методов на занятиях. В частности, недостаточная изученность проблем развития специальных физических способностей юных дзюдоистов и совершенствования силовых и скоростно-силовых качеств является одной из важных задач, стоящих перед учеными данной области.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит реализации задач, определенных в Указе Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» постановлениях от 5 ноября 2021 года ПП-5281 «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским и XVII Паралимпийским играм 2024 года в городе Париже (Франция) и от 20 июня 2022 года ПП-286 «О мерах по дальнейшему развитию вида спорта дзюдо» а также в ряде других нормативно-правовых документов в данной сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данное исследование осуществлено в рамках приоритетного направления развития науки и технологий республики I. «Формирование системы инновационных идей и пути их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. В нашей республике различные научные исследования по вопросам совершенствования видов подготовки дзюдоистов, разработки планов тренировочного процесса на основе анализа соревновательной деятельности, обеспечения взаимосвязи теории и практики, а также эффективной организации восстановительных мероприятий после тренировочных нагрузок проводились такими специалистами, как Ф.А. Керимов, В.А. Ким, А.К. Атаев, Л.П. Югай, Р.Д. Халмухамедов, Ш.А. Мирзакулов, Ш.С. Мирзанов, Р.С. Саломов, И.Б. Алиев, З.С. Артиков, О.Ж. Дадабоев, Ф.Ш. Ахмедов, С.Э. Кадыров, Ш.Ш. Газиев² и другими.

Вопросы целевого планирования в единоборствах, разработки методики развития физических способностей, индивидуализации тренировочного

2 Абдиев А.Н. Борьба. Организация восстановительно-тренировочного процесса на послесоревновательном этапе. – Т., 1997. – 138 с., Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти: Дарслик. – Т., 2001. – 285 б.; Ким В.А. Контратаки в дзюдо: методы исследования и проблемы обучения». Монография. Т., 2003. -188 с.; Атаев А.К. Ёш-ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. Т., 2005. - 146 б.; Югай Л.П.. Основы дзюдо. Т., 2005. - 133 с.; Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлигини шакллантириш. Фан номзоди илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация. Т., 2007. - 143 б.; Халмухамедов Р.Д. Технология подготовка единоборцев на этапах годичного цикла. Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Т., 2009.- 300 с.; Mirzaqulov Sh.A. Belbog‘li kurash nazariyasi va uslubiyati., Т., 2014. В 25-39; Мирзанов Ш.С. Методика силовой подготовки юных белбогли курашистов., Ж.: “Фан-спортга”. 2014., № 3. с 22-35; Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II-jild. Darslik. – Т., 2015. – 287 б., Артиков З.С. Белбогли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш методикаси. (PhD) Автореферат., Ч., 2018. – 26 б.; Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. – Т., “Sano-Standart”, 2017. – 480 б., Дадабоев О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлик концепцияси. Фан доктори (DSc) дисс... Ч.: 2021. – 348 б., Ахмедов Ф.Ш. Малакали дзюдочилар беллашув фаолиятини ҳисобга олган ҳолда мусобақа имкониятини ошириш. (PhD) Автореферат., Ч., 2022. – 26 б.

процесса, эффективности развития силовых и скоростно-силовых способностей, совершенствования физической подготовки квалифицированных дзюдоистов в системе многолетней подготовки, системного подхода к технико-тактической подготовке широко изучены в исследованиях ведущих специалистов стран Содружества Независимых Государств, таких как Л.П. Матвеев, А.А. Карелин, В.Ф. Бойко, В.Н. Платонов, Г.С. Туманян, Ю.В. Верхошанский, Ж.К. Холодов, В.М. Зациорский и других³.

Анатомические особенности упражнений, направленных на развитие силы и скоростно-силовых способностей в зависимости от собственного веса, исследованы В. Contreras и В. Stewart. Вопросы правильного питания, развития мышц, улучшения спортивных показателей, а также развития выносливости и силовых качеств в зависимости от спортивной категории изучены D. Bagchi, S. Nair и K. Chandan. Оценку показателей выносливости дзюдоистов современными средствами и методами провели P. Azevedo, A. Drigo, M. Carvalho, J. Oliveira и другие.

Анализ литературы показывает, что, несмотря на наличие исследований по организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов, недостаточно разработаны научно обоснованные методические подходы, направленные на развитие тактической подготовки квалифицированных спортсменов. В частности, не проводились систематические исследования по формированию скорости принятия решений в боевых ситуациях, выбору тактики, соответствующей ситуации, и согласованности тактических действий. Это создает необходимость дальнейшего совершенствования системы тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в рамках плана научно-исследовательских работ Научно-исследовательского института физической культуры и спорта на 2023-2025 годы по направлению научных исследований I/1 «Совершенствование системы подготовки квалифицированных спортсменов.»

Целью исследования является совершенствование системы тактических действий квалифицированных дзюдоистов путем разработки программы тренировок по видам подготовки.

Задачи исследования:

³ Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. - 316 с., Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. // Новосибирск, 2002. - 480 с.; Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. - С. 150-158.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. - 808 с., Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр "Академия," 2006. - 591 с. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена в.

разработка программы комплексных упражнений, приближающих к технико-тактическим действиям, путем повышения специальной физической подготовленности квалифицированных дзюдоистов в соревновательный период;

совершенствование программы упражнений, выполняемых с помощью инвентаря, для повышения специальной физической подготовки дзюдоистов;

разработка системы комбинационных тактических действий, позволяющих квалифицированным дзюдоистам эффективно выполнять их с учетом весовых категорий;

рациональное распределение трехэтапных тренировочных нагрузок для повышения эффективности тактических действий дзюдоистов в соревновательной деятельности.

Объектом исследования является процесс учебно-тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов, занимающихся в центрах подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта и Федерации дзюдо.

Предметом исследования является методика повышения технико-тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов.

Методы исследования. В исследовании использовались такие методы, как анализ и обобщение научной и методической литературы, анализ и синтез передового опыта, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

расширены возможности повышения специальной физической подготовки квалифицированных дзюдоистов за счет использования круговых методов, состоящих из комплексных упражнений высокой интенсивности, максимально приближенных к выполнению технико-тактических действий с учетом особенностей их подготовки в соревновательный период;

повышены возможности управления мышцами плечевого пояса при выполнении тактических действий с высокой амплитудой за счет использования программы упражнений, выполняемых с помощью спортивного инвентаря, направленной на совершенствование специальной физической подготовки дзюдоистов на этапе предсоревновательной подготовки;

повышен уровень нейтрализации контратакующих действий и эффективного завершения атакующих действий за счет адаптации к практическим занятиям технико-тактической комбинационной системы, которая непосредственно показывает высокую эффективность с учетом индивидуальных особенностей и технических возможностей квалифицированных дзюдоистов по весовым категориям;

с целью повышения эффективности тактических действий в соревновательной деятельности дзюдоистов усовершенствована методика выполнения сложных тактических действий в соревновательной деятельности путем рационального распределения нагрузок программы мезоцикла

тактических действий, выполняемых в положении стоя и в партере на трехэтапном этапе предсоревновательной подготовки.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

разработана программа специальной физической подготовки, основанная на круговом методе использования высокоинтенсивных комплексных упражнений, максимально приближенных к технико-тактическим действиям, с целью повышения эффективности их выполнения квалифицированными дзюдоистами в соревновательном периоде;

разработана методическая система, основанная на комплексе упражнений с использованием спортивного инвентаря, применяемая на этапе предсоревновательной подготовки и служащая для расширения возможностей выполнения тактических действий на высоком уровне на основе силы, равновесия и амплитуды движений дзюдоистов;

разработана система комбинационных технико-тактических действий на основе индивидуальных особенностей квалифицированных дзюдоистов по весовым категориям, адаптированная к процессу практической подготовки, что повысило эффективность нейтрализации контратак и атакующих действий;

усовершенствован методический подход, направленный на повышение эффективности тактических действий дзюдоистов в стойке и партере посредством тренировочных нагрузок, спланированных на основе трех мезоциклов на этапе предсоревновательной подготовки.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования обоснована выводами отечественных и зарубежных ученых в области теории и методики физической культуры и спорта, репрезентативностью экспериментальных работ и обработкой полученных результатов методом математической статистики. Результаты корректно обработаны с помощью компьютерных технологий. Достоверность предложений и практических рекомендаций, представленных в диссертации, обосновывается необходимостью решения концептуальных проблем теории и методики технико-тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов.

Научно-практическая значимость результатов исследования Научная значимость результатов исследования заключается в создании научной основы для развития специальной физической подготовки квалифицированных дзюдоистов в соревновательном периоде путем кругового использования высокоинтенсивных комплексных упражнений, максимально приближенных к технико-тактическим действиям, с учетом особенностей их подготовки. Также усовершенствованы комплекс упражнений на основе спортивного инвентаря и система комбинационных тактических действий в соответствии с весовыми категориями. На методической основе определено эффективное выполнение сложных соревновательных действий путем рационального распределения трех мезоциклов предсоревновательной подготовки.

Практическая значимость результатов исследования состоит в том, что разработанная система тренировок служит для оптимизации силовой, скоростной и технико-тактической деятельности спортсменов. Она сопровождается комплексом практических и методических рекомендаций, которые могут быть применены в спортивных школах и специализированных спортивных учреждениях в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

Внедрение результатов исследования. На основе результатов научно-исследовательских работ по совершенствованию системы тактических действий квалифицированных дзюдоистов путем разработки тренировочной программы по видам подготовки:

предложения и рекомендации по использованию круговых методов, состоящих из максимально приближенных к соревновательным условиям, высокоинтенсивных комплексных упражнений для выполнения технико-тактических действий с учетом особенностей подготовки квалифицированных дзюдоистов в соревновательный период, внедрены в учебно-тренировочные занятия дзюдоистов молодежной сборной команды, тренирующихся на базе Федерации дзюдо Узбекистана (справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 02-16/537 от 17 января 2025 года). В результате достигнуто повышение физической подготовленности на 13,5-14,0%;

предложения и рекомендации по использованию программы упражнений, выполняемых с помощью спортивного инвентаря, направленные на совершенствование специальной физической подготовки дзюдоистов на этапе предсоревновательной подготовки, были внедрены в учебные занятия учащихся Центра подготовки к Олимпийским и Паралимпийским видам спорта. (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 02-16/537 от 17 января 2025 г.). В результате технико-тактическая подготовка улучшилась на 12,3%;

предложения и рекомендации по адаптации технико-тактической комбинационной системы, показывающей высокую эффективность, к практическим занятиям с учетом индивидуальных особенностей и технических возможностей квалифицированных дзюдоистов по весовым категориям были использованы в учебных занятиях учащихся Центра подготовки к Олимпийским и Паралимпийским видам спорта (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 02-16/537 от 17 января 2025 г.). В результате эффективность выполнения контратакующих действий увеличилась на 14,7%;

в целях повышения эффективности тактических действий в соревновательной деятельности дзюдоистов предложения и рекомендации по рациональному распределению нагрузок тренировочной программы мезоцикла тактических действий, выполняемых в положении стоя и в партере на трехэтапном этапе предсоревновательной подготовки, были внедрены в

учебные занятия учащихся Центра подготовки к Олимпийским и Паралимпийским видам спорта (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан № 02-16/537 от 17 января 2025 г.). В результате спортсмены заняли призовые места на чемпионатах, кубках Узбекистана и международных соревнованиях.

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

Публикация результатов исследования. Всего по теме исследования опубликовано 9 научно-методических работ, в том числе 2 статьи в научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций, 1 статья в зарубежных научных журналах.

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложения. Объем диссертации составляет 139 страниц, включает 16 таблиц, 7 рисунков, приложения и акты внедрения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации представлена подробная информация об актуальности выбранной темы и ее необходимости, соответствии исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике, степени изученности проблемы, связи диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где выполнена диссертация, цели, задачах, объекте и предмете диссертации, методах исследования, научной новизне исследования, практическом результате, достоверности полученных результатов исследования, научной и практической значимости результатов исследования и их внедрении, апробации, публикациях, структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации **«Анализ научно-методической литературы по совершенствованию тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов»** освещены вопросы совершенствования технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов по дзюдо. В ней подчеркивается, что достижение спортсменами высоких результатов на соревнованиях зависит от уровня их подготовки. В ходе главы, опираясь на научные работы отечественных специалистов А.Н.Абдиева, Ф.А.Керимова, В.А.Кима, А.К.Атаева, а также зарубежных специалистов Л.П.Матвеева, А.А.Карелина, В.Н.Платонова, проведен глубокий анализ существующих исследований. Обосновано значение тактической подготовки в обеспечении превосходства в соревновательных процессах и необходимость разработки новых методик ее совершенствования. В результате исследования научно обоснована необходимость развития у спортсменов навыков быстрого и точного принятия решений, предвидения действий соперника посредством педагогических

наблюдений, эксперимента и математико-статистических методов. В заключение отмечается, что совершенствование технико-тактической подготовки на основе современного научного подхода способствует повышению успехов спортсменов на международных соревнованиях.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Методы и организация исследования,»** для реализации целей и задач исследования были использованы методы изучения и анализа научной и методической литературы, собранной в рамках темы, анализа и синтеза передового опыта, педагогических наблюдений, педагогического тестирования, педагогического эксперимента, математической статистики и математико-статистические методы.

Текущие исследования проводились в течение 2020-2023 годов, в Республиканском центре подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта было задействовано 42 спортсмена, занимающихся дзюдо.

Педагогический эксперимент был организован в течение 2022-2023 годов, в Республиканском центре подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта были привлечены контрольная и экспериментальная группы, состоящие из 21 студента каждая, занимающихся дзюдо. При отборе спортсменов в экспериментальную и контрольную группы внимание уделялось общей и специальной физической, технической подготовке, квалификации, спортивной классификации, весу, росту и другим аспектам спортсменов.

Для контрольной группы были организованы спортивные тренировки в соответствии с годовым календарным планом Республиканского центра подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта. Для экспериментальной группы были организованы спортивные тренировки на основе программ, разработанных с учетом физической и технико-тактической подготовки спортсменов. Для повышения эффективности использования комбинаций технических приемов в совершенствовании технико-тактической подготовки была разработана программа под названием **«Эффективность комбинаций технических приемов»** в зависимости от весовых категорий. В целом, научно обоснованный подбор технических комбинаций в зависимости от весовых категорий является важным стратегическим и методическим средством достижения дзюдоистами технико-тактического превосходства в условиях соревнований. Внедрение данного подхода в практику позволит обеспечить достижение спортсменами высоких результатов на международных соревнованиях.

Все исследования проводились в 3 этапа:

На первом этапе (2021-2024 гг.) осуществлялось педагогическое наблюдение по выбранной теме (изучение режима дня спортсменов, наблюдение и анализ занятий по физической культуре). Были собраны, сравнительно проанализированы и описаны опубликованные по теме источники. Подготовлена вторая глава, в которой указаны научные и педагогические методы, соответствующие выбранной теме и поставленным

целям и задачам, а также порядок их использования.

На втором этапе (2022-2024 гг.) проведены текущие исследования с использованием выбранных методов и тестов, результаты сравнительно проанализированы с помощью математико-статистических методов в групповом и дифференцированном порядке и сопоставлены с установленными нормативными стандартами. Написана третья глава.

На третьем этапе (2023-2024 гг.) был проанализирован педагогический эксперимент, в котором участвовали спортсмены контрольной и экспериментальной групп. В ходе эксперимента были проанализированы физическая и технико-тактическая подготовка, достигнутые результаты в соревновательной деятельности. Эффективность предложенных программ и методик определена на основе исследования.

В третьей главе диссертации «**Теоретические и практические основы тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов**» в начале исследования были проведены тестовые испытания с целью определения исходного уровня физической и технико-тактической подготовленности спортсменов, занимающихся дзюдо. Исследование проводилось со спортсменами Республиканских центров подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта. В нашем исследовании приняли участие дзюдоисты 15-17 лет. С целью совершенствования специальной и общей физической подготовки дзюдоистов был разработан комплекс упражнений и внедрен в тренировочный процесс спортсменов экспериментальной группы (см. табл. 1).

Таблица 1

Программа тренировок высококвалифицированных дзюдоистов по специально-скоростной подготовки и выносливости

№	Название упражнения	Цель	Необходимый инвентарь	Норма (секунды)	Зона интенсивности
1.	Прыжок на правой ноге до фишки 6 м, бег на старт и обратно, до фишки 12 м и обратно	Развитие силы правой ноги и быстроты	Фишки (для маркировки)	30.	Высокий
2.	Прыжок на левой ноге до фишки 6 м, бег на старт и обратно, до фишки 12 м и обратно	Развитие силы и быстроты левой ноги	Фишки (для маркировки)	30.	Высокий
3.	Прыгать сидя на фишке 6 м, бежать на старт и обратно, идти на фишку 12 м и обратно	Развитие быстроты с низкого положения и повышение выносливости	Фишки (для маркировки)	30.	Высокий

4.	Прыжки с колен + бег (на фишки 6 м и 12 м)	Развитие взрывной силы и прыжковой способности	Фишки (для маркировки)	30.	Высокий
5.	Учиками + бег (на фишки 6 м и 12 м)	Улучшение технических навыков и скоростной выносливости	Фишки и партнёр	30.	Высокий
6.	Бег на фишки 6 м и 12 м после броска	Повышение эффективности технических методов и общей долговечности	Фишки и партнёр	30.	Высокий

Упражнения, представленные в программе (6 упражнений), комплексно направлены на совершенствование скоростной выносливости, взрывной силы мышц ног и технико-тактических способностей дзюдоистов. Каждое упражнение выполняется в зоне высокой интенсивности в течение 30 секунд. Например, первое и второе упражнения (прыжки на правой и левой ноге) развивают асимметричную силу ног, темп движения и маневренность, необходимые дзюдоистам. Третье и четвертое упражнения (прыжки сидя, прыжки с колен) служат для увеличения скорости обмена движений дзюдоиста на фоне усталости во время соревнований (см. табл. 2).

Таблица 2

Программа специальных упражнений по повышению физической подготовленности квалифицированных дзюдоистов

№	Название упражнения	Цель	Необходимый инвентарь	Норма (секунды)	Зона интенсивности
1.	Бросок штанги вперёд	Усиление мышц верхних конечностей и ядра	Штанга	30.	Средне-высокий
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре (классический push-up)	Развитие силы грудной, трицепсальной и ядерной мышц	Ковёр	30.	Средний
3.	Приседание с выходом вперёд, касаясь рукой и ногой ковра (визит)	Активация координации конечностей и опорно-двигательного аппарата	Ковёр	30.	Средний
4.	Тренировка мышц живота (пресс)	Повышение силы и выносливости мышц живота	Ковёр	30.	Средний

5.	Учикоми - повторение технических элементов	Автоматизация элементов техники и формирование мышечной памяти	Ковёр и партнёр	30.	Высокий
6.	Упражнение на вращение с помощью блина (усиление основной части)	Укрепление основных мышц тела и развитие координации	Блин (весовой диск)	30.	Средний
7.	Волнистая отжимания сгибания и разгибания рук	Развитие выносливости и координации мышц рук	Ручные перегородки (резиновые, ленточные)	30.	Средний
8.	Прыжки на скакалке	Активация скорости, выносливости и сердечно-сосудистой системы	Скакалка	30.	Средне-высокий

Разработаны 8 специальных тренировочных программ, предназначенных для совершенствования технико-тактической подготовки и специальной физической подготовки дзюдоистов на этапе высокого спортивного мастерства. Эти специальные упражнения представлены в таблице с целью каждого, используемым оборудованием, нормой выполнения (в течение 30 секунд) и зоной интенсивности. Программа максимально приближена по содержанию к боевым действиям дзюдо, каждое упражнение предусматривает укрепление определенных технических элементов спортсмена и развитие необходимых физических качеств. Структура программы выбрана в соответствии с теоретическими основами спортивной тренировки, в ней учтены принципы специальности (специфичности к виду спорта) и соразмерной нагрузки. Использование таких специальных упражнений в системе многолетней подготовки высококвалифицированных дзюдоистов служит дальнейшему повышению технико-тактического мастерства.

Каждое из этих 8 специальных упражнений было выбрано для удовлетворения физических и технических требований, специфичных для соревновательных условий дзюдо. Упражнения включают в себя повторные броски (наге-коми), вводные движения борцовских приемов (учи-коми), специальные упражнения на удержание и подтягивание, упражнения на взрывную силу, а также элементы, развивающие скорость и выносливость. Каждое упражнение выполняется в высокой интенсивности в течение 30 секунд и требует от спортсмена проявления максимальных качественных показателей в течение определенного времени (см. табл. 3).

Программа совершенствования технико-тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов

№	Весовая категория	Наименование технического метода	Комбинация 1	Комбинация 2	Комбинация 3	
1.	60 кг - 66 кг	Сеои-отоши	Ко-учи-гари	Ко-учи-гари, Тани-отоши	Ко-учи-гари, Тани-отоши, Суми-гаэши	
2.		Тай-отоши	Де-аши-хараи	Де-аши-хараи, Ко-сото-гаке	Де-аши-хараи, Ко-сото-гаке, Хиза-гурума	
3.		Де-аши-хараи	Сасаэ-цурикоми-аши	Сасаэ-цурикоми-аши, Тайотоши	Sasae-tsurikomi-ashi, Tai-otoshi, Ko-uchi-gari	
4.		Сасаэ-цурикоми-аши	Хиза-гурума	Хиза-гурума, Ко-сото-гари	Хиза-гурума, Ко-сото-гари, О-учи-гари	
5.		О-учи-гари	Ко-учи-гари	Ко-учи-гари, Хараи-гоши	Ко-учи-гари, Хараи-гоши, О-сото-гари	
6.		Ко-сото-гаке	О-сото-гари	О-сото-гари, Учи-мата	О-сото-гари, Учи-мата, Хараи-гоши	
7.		Йоко-отоси	Тани-отоши	Tani-otoshi, Ura-nage	Tani-otoshi, Ura-nage, Yoko-guruma	
8.		Тотое-наге	Суми-гаэши	Суми-гаэси, Уранагэ	Суми-гаэши, Урана-нага, Хиза-гурума	
9.		Ура-наге	Суми-гаэши	Суми-гаэси, Йоко-гурума	Суми-гаэси, Йоко-гурума, Тани-отоси	
10.		73 кг - 81 кг	Учи-мата	О-сото-гари	О-сото-гари, Ко-учи-макикоми	О-soto-gari, Ko-uchi-makikomi, Narai-goshi
11.			О-сото-гари	Ко-сото-гаке	Ко-сото-гаке, Тани-отоши	Ко-сото-гаке, Тани-отоши, Учи-мата
12.		90 кг - 90+ кг	Уширо-гоши	О-сото-гари	О-soto-gari, Ura-nage	О-soto-gari, Ura-nage, Ko-uchi-gari
13.			Сото-макикоми	Хараи-гоши	Хараи-гоши, Учи-мата	Хараи-гоши, Учи-мата, О-сото-гари
14.			Йоко-гурума	Ура-наге	Ура-nage, Tani-otoshi	Ura-nage, Tani-otoshi, Sumi-gaeshi
15.		90 кг - 90+ кг	Тай-отоши	Де-аши-хараи	Де-аши-хараи, Ко-сото-гаке	Де-аши-хараи, Ко-сото-гаке, Хиза-гурума
16.			О-сото-гари	Ко-сото-гаке	Ко-сото-гаке, Тани-отоши	Ко-сото-гаке, Тани-отоши, Учи-мата

Значение комбинаций технических приемов в повышении эффективности технико-тактической подготовки высококвалифицированных спортсменов в спортивном виде дзюдо неопределимо. Как в теории современной спортивной тренировки, так и в теории и методике дзюдо признается, что успешное выполнение каждого технического действия спортсмена зависит от богатства репертуара его технических навыков и способности не упускать инициативу во время боя с помощью комбинационных приемов (Платонов В.Н., 2004; Комаров В.И., 2001).

В данной таблице представлены наиболее часто используемые технические приемы квалифицированных дзюдоистов в трех весовых категориях - 60 кг-66 кг, 73 кг-81 кг и 90 кг-90+ кг и их комбинации, которые могут быть выполнены в невыполнимых случаях. Для каждого технического приема даны варианты 1-й, 2-й и 3-й комбинаций, которые позволяют устойчиво продолжать технико-тактическую деятельность спортсмена в процессе боя, адаптироваться к действиям соперника и расширять технический репертуар.

На основе научного анализа установлено, что подбор и применение комбинаций квалифицированных дзюдоистов, применяемых в ситуациях, когда технические приемы не реализуются, в соответствии с весовыми категориями имеет важное значение в повышении технико-тактических возможностей спортсменов (см. рис. 1).

Показатели 3-этапного тренировочного процесса

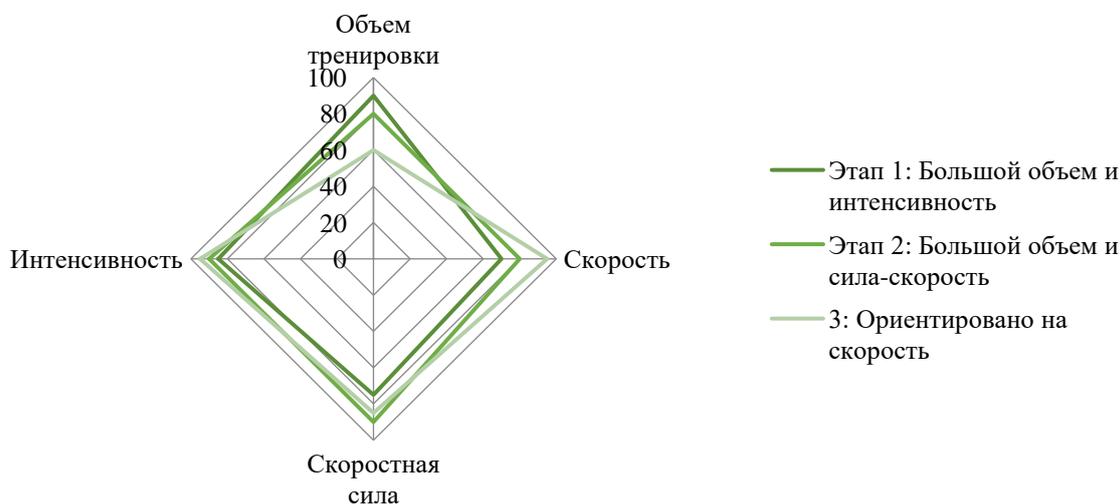


Рисунок 1. Влияние поэтапных тренировочных программ на квалифицированных дзюдоистов

Примечание: отражает основные показатели трехэтапного тренировочного процесса перед соревнованиями. На 1-м этапе объем и интенсивность тренировок высокие и направлены на повышение общего уровня подготовленности спортсменов. На 2-м этапе объем тренировки высок, и внимание уделяется развитию силовых и скоростных качеств. На 3-м этапе объем тренировок сокращен и ориентирован на скорость и максимальную предсоревновательную подготовку.

Технико-тактическая подготовка играет важную роль в достижении высоких результатов в дзюдо. Особенно в условиях высокой конкуренции современного спорта спортсмены, обладающие способностью комбинировать технические приемы, становятся более эффективными и успешными в соревнованиях. На этапе высшего спортивного мастерства для дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовки спортсменов важно систематическое и регулярное применение технических комбинаций. Данная программа направлена на совершенствование индивидуальной технико-тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов по весовым категориям, эффективность которой научно обоснована.

На представленной радарной диаграмме графически представлены основные показатели трехэтапного тренировочного процесса перед соревнованиями. Данная диаграмма наглядно показывает изменение объема тренировки, интенсивности, силовых и скоростных качеств на каждом этапе тренировочного процесса (см. табл. 4).

Таблица 4

Программа обучения 1-го этапа

День недели	Время	Учебная часть	Состояние	Весовая категория	Содержание упражнений (технические комбинации)	Зона интенсивности %
Понедельник	Утро (3 часа)	Подготовка	Положение стоя	Все веса	Общая физическая подготовка, специальная координация движений и разминка	Средний (60-70)
		Основной	Положение стоя	60-66 кг	Техническое воспроизведение комбинаций на основе Seo-i-otoshi	Высокий (80-90)
				73-81 кг	Техническое воспроизведение комбинаций на основе ура-наге	Высокий (80-90)
				90+ кг	Техническое повторение комбинаций на основе сото-макикоми	Высокий (80-90)
		Заключение	Положение стоя	Все веса	Растяжка и восстановительные упражнения	Низкий (40-50%)
	Вечер (3 часа)	Подготовка	Партер	Все веса	Общая подготовка и технические элементы в партере	Средний (60-70)
		Основной			Упражнения в атаке и защите в партере на основе комбинаций	Высокий (80-90)
		Заключение			Растяжка и восстановительные упражнения	Низкий (40-50)

На 1-м этапе объем и интенсивность тренировок были организованы в высоких процентах (90% и 85%) и были направлены на повышение основных технико-тактических действий и общего уровня подготовленности спортсменов. Этот этап считается этапом развития функциональных возможностей спортсменов через максимальные нагрузки (см. табл. 5).

Таблица 5

Программа обучения 2-го этапа

День недели	Время	Учебная часть	Состояние	Весовая категория	Содержание упражнений (технические комбинации)	Зона интенсивности
Понедельник	Утро (3 часа)	Подготовка	Положение стоя	Все веса	Специальная физическая подготовка, повторение техники	Средний (65-75%)
		Основной	Положение стоя	60-66 кг	Комбинация Сеои-отоши + Ко-учи-гари	Высокий (85-95%)
				73-81 кг	Комбинация Ura-nage + Sumi-gaeshi	Высокий (85-95%)
				90+ кг	Комбинация сото-макикоми + Хараи-гоши	Высокий (85-95%)
	Заключение	Положение стоя	Все веса	Стретчинг, дыхательные упражнения, расслабление мышц	Низкий (40-50%)	
	Вечерний (3 часа)	Подготовка	Партер	Все веса	Силовые упражнения на партере, технические действия	Средний (65-75%)
		Основной	Партер	Все веса	Атакующие и защитные технические упражнения на партере	Высокий (85-95%)
		Заключение	Партер	Все веса	Упражнения на растяжку, расслабление	Низкий (40-50%)

На 2-м этапе объем тренировок сохранялся, а силовые и скоростные качества достигли 90%. Этот период служит совершенствованию силовых и скоростных способностей спортсменов. Также несколько сокращается продолжительность тренировки, сохраняется высокая интенсивность.

На 3-м этапе объем тренировок сокращается до 60%, а скоростные показатели достигают 95%. Этот этап является завершающим этапом предсоревновательной подготовки, направленной на то, чтобы спортсмены выполняли движения с высокой скоростью, точностью и правильностью.

Программа трёхэтапного обучения разработана в следующем порядке, каждый этап длится 1 месяц (4 недели). Ниже представлена подробная примерная 1-недельная программа тренировок 1-го этапа, которая будет продолжена в том же порядке и нормах в оставшиеся недели.

Показатели на диаграмме подтверждают эффективность тренировочного процесса, организованного в полном соответствии с

теоретическими принципами спортивной тренировки, в частности, принципами соответствия нагрузки и восстановления, поэтапности и интенсивности. В исследованиях, проведенных мировыми учеными, также отмечено, что снижение объема нагрузки и увеличение интенсивности на предсоревновательном этапе значительно улучшает результаты спортсменов на соревнованиях (см. рис. 2)..

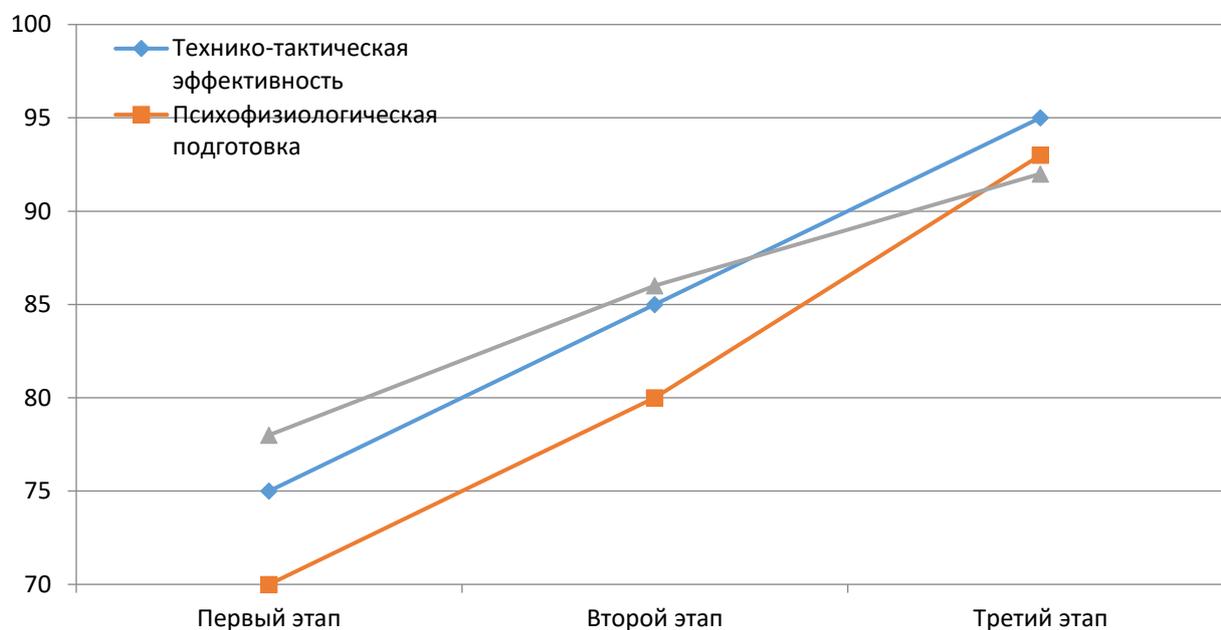


Рисунок 2. Влияние поэтапных тренировочных программ на квалифицированных дзюдоистов

Вместе с тем, на основе диаграммы можно прогнозировать: данная 3-х этапная программа тренировок позволяет поддерживать на оптимальном уровне технико-тактическую, психофизиологическую и физическую подготовленность спортсменов, достигать максимального результата в соревнованиях.

Как видно из диаграммы, на 1-м этапе все показатели находятся на относительно среднем уровне: технико-тактическая эффективность 75%, психофизиологическая подготовленность 70% и специальная физическая подготовленность 78%. На этом этапе основной целью спортсменов является повторная тренировка технических комбинаций и адаптация организма к нагрузкам, зона интенсивности сохраняется на высоком уровне.

На 2-м этапе показатели значительно возрастают. Техничко-тактическая эффективность достигает 85%, психофизиологическая подготовленность - 80%, специальная физическая подготовленность - 86%. На этом этапе спортсмены сосредотачиваются на укреплении навыков быстрого и эффективного принятия технико-тактических решений в реальных боевых ситуациях. Хотя время тренировки было сокращено, зона интенсивности поддерживалась на максимальном уровне (90-100%). Также посредством психологических подготовительных упражнений укрепляется психическая готовность спортсменов к соревнованиям.

На 3-м этапе все показатели достигают пика: технико-тактическая эффективность 95%, психофизиологическая подготовленность 93% и специальная физическая подготовленность 92%. На этом этапе тренировочное время сведено к минимуму, основное внимание уделяется восстановлению спортсменов и поддержанию максимальной готовности к соревнованиям. Каждый спортсмен повторяет свой наиболее эффективный технический репертуар за короткое время, чтобы достичь оптимального функционального состояния для соревнований.

В целом показатели диаграммы подтверждают эффективность тренировочного процесса, организованного в полном соответствии с теоретическими принципами спортивной тренировки, в частности, принципами соответствия нагрузки и восстановления, поэтапности и интенсивности. В исследованиях, проведенных мировыми учеными, в том числе Стерковицем, Франчини и Мацумото, отмечено, что снижение объема нагрузки и увеличение интенсивности на предсоревновательном этапе значительно улучшает результаты спортсменов на соревнованиях.

При этом на основе диаграммы можно прогнозировать: Трехэтапная программа тренировок позволяет поддерживать оптимальный уровень технико-тактической, психофизиологической и физической подготовленности спортсменов, достигать максимальных результатов в соревнованиях.

В четвертой главе диссертации **«Повышение эффективности физической, технико-тактической подготовки на основе инновационных тренировок»** раскрыт сравнительный анализ результатов педагогического эксперимента, проведенного со спортсменами Республиканского центра подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта, разделенными на контрольную и экспериментальную группы: В частности, в педагогическом эксперименте проведен анализ эффективности разработанных программ совершенствования технико-тактической и физической подготовки квалифицированных дзюдоистов. Разработана программа «Комбинации технических приемов,» используемая в ходе этих занятий, и их эффективность определена на основе педагогического опыта.

В конце исследования были повторно измерены и проанализированы показатели физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп. В экспериментальной группе значительно улучшились упражнения с броском штанги вперед с 26,81 до 29,43 раза ($t=2,24$, $P<0,05$), сгибание и разгибание рук с 22,67 до 26,01 раза ($t=2,08$, $P<0,05$), приседание с выступанием вперед с 21,33 до 24,86 раза ($t=1,63$, $P<0,05$), упражнение на мышцы живота с 20,33 до 22,01 раза ($t=2,39$, $P<0,05$), упражнение на трикоми с 31,76 до 35,01 раза ($t=2,16$, $P<0,05$), вращение с помощью блина с 21,01 до 24,33 раза ($t=1,85$, $P<0,05$), сгибание и разгибание волнистых рук с 21,52 до 23,95 раза ($t=2,21$, $P<0,05$), прыжки на скакалке с 33,48 до 38,57 раза ($t=2,07$, $P<0,05$) (см. табл. 6-7).

Динамика изменения физической подготовленности спортсменов Республиканского центра по подготовке к олимпийским и паралимпийским видам спорта (n=42)

№	Показатели	Группа	В начале исследования						В конце исследования					
			\bar{X}	σ	V%	t	P	\bar{X}	σ	V%	t	P		
1.	Бросок штанги вперед (кол-во)	ТГ	26,81	3,86	14,38	1,01	>0,05	29,43	4,18	14,21	2,24	>0,05		
		НГ	25,52	3,87	15,15			26,38	3,98	15,09				
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на землю (кол-во)	ТГ	22,67	2,85	12,58	0,47	>0,05	26,01	2,66	10,25	2,08	>0,05		
		НГ	23,10	2,57	11,12			24,19	2,56	10,59				
3.	Приседание с выходом вперед, касаясь рукой и ногой ковра (визит (кол-во)	ТГ	21,33	2,51	11,71	1,24	>0,05	24,86	2,94	11,82	1,63	>0,05		
		НГ	22,48	2,99	13,32			23,29	2,83	12,16				
4.	Упражнение для мышц живота (пресс (кол-во)	ТГ	20,33	2,42	11,88	1,61	>0,05	22,01	2,35	10,66	2,39	>0,05		
		НГ	19,14	2,01	10,49			20,24	2,07	10,23				
5.	Учикоми - повторение элементов техники (кол-во)	ТГ	31,76	3,82	12,03	0,61	>0,05	35,01	3,62	10,34	2,16	>0,05		
		НГ	31,01	3,69	11,91			32,28	3,65	11,28				
6.	Упражнение по вращению с помощью блина (кол-во)	ТГ	21,01	2,57	12,33	0,83	>0,05	24,33	2,06	8,46	1,85	>0,05		
		НГ	21,76	2,95	13,55			22,76	2,95	12,95				
7.	Сгибание и разгибание рук на упоре лежа (кол-во)	ТГ	21,52	3,08	14,29	1,19	>0,05	23,95	2,85	11,92	2,21	>0,05		
		НГ	20,38	2,67	13,12			21,95	2,58	11,74				
8.	Прыжки на скакалке (кол-во)	ТГ	33,48	3,56	10,63	0,97	>0,05	38,57	3,56	9,22	2,07	>0,05		
		НГ	34,76	4,32	12,44			36,11	3,63	10,06				

Примечание: \bar{X} - среднее арифметическое значения показателей; σ - стандартное отклонение; V% - коэффициент вариации; t - значение Стьюдента; P - уровень достоверности.

Таблица-7

Динамика изменения технической подготовленности спортсменов Республиканского центра подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта (n=42)

№	Показатели	Группа	В начале исследования					В конце исследования				
			\bar{X}	σ	V%	t	П	\bar{X}	σ	V%	t	П
1.	Seoi-nagi (кол-во)	ТГ	11,86	2,06	17,34	0,43	>0,05	14,11	1,37	9,75	2,24	<0,05
		НГ	12,14	1,91	15,69			12,86	2,08	16,18		
2.	Тай-отоши (кол-во)	ТГ	12,11	1,92	15,88	0,71	>0,05	13,67	1,39	10,17	2,08	<0,05
		НГ	11,67	1,71	14,68			12,48	1,72	13,79		
3.	О-гоши (кол-во)	ТГ	12,14	1,88	15,47	0,38	>0,05	14,19	1,41	9,87	2,23	<0,05
		НГ	12,38	1,91	15,43			13,01	2,01	15,38		
4.	Уки-гоши (кол-во)	ТГ	12,05	2,11	17,51	0,56	>0,05	13,71	1,65	12,01	2,39	<0,05
		НГ	11,67	1,96	16,78			12,29	1,91	15,47		
5.	Три раза	ТГ	11,76	1,97	16,77	0,73	>0,05	13,91	1,66	9,89	1,85	>0,05
		НГ	12,24	1,95	15,91			13,19	1,66	12,61		

Примечание: \bar{X} - среднее арифметическое значения показателей; σ - стандартное отклонение; V% - коэффициент вариации; t - значение Стьюдента; P - уровень надежности.

В конце исследования была проведена повторная оценка технической подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп. Экспериментальная группа показала следующие результаты: в упражнении Seoi-nagi от 11,86 до 14,11 раз ($t=2.24$, $P<0.05$), в упражнении Tai-otoshi от 12,11 до 13,67 раз ($t=2,08$, $P<0.05$), в упражнении O-goshi от 12,14 до 14,19 раз ($t=2,23$, $P<0.05$), в упражнении Uki-goshi от 12,05 до 13,71 раз ($t=2,39$, $P<0.05$), в упражнении Uchi-mata от 31,76 до 35,01 раз ($t=2,16$, $P<0.05$), в упражнении вращение с помощью блина от 11,76 до 13,91 раз ($t=1,85$, $P<0.05$). Полученные результаты были подвергнуты математико-статистическому анализу с помощью программы Microsoft Excel, и было подтверждено, что технические и физические показатели спортсменов экспериментальной группы значительно улучшились по сравнению с контрольной группой.

Результаты тестовых упражнений по физической и технической подготовке спортсменов экспериментальной и контрольной групп были проанализированы математически и статистически с помощью программы Microsoft Excel. Установлено, что результаты спортсменов исследуемой группы увеличились не меньше, чем у спортсменов контрольной группы, а именно, результаты спортсменов исследуемой группы по выполнению упражнений на скорость и специальных упражнений значительно улучшились (см. рис. 3).

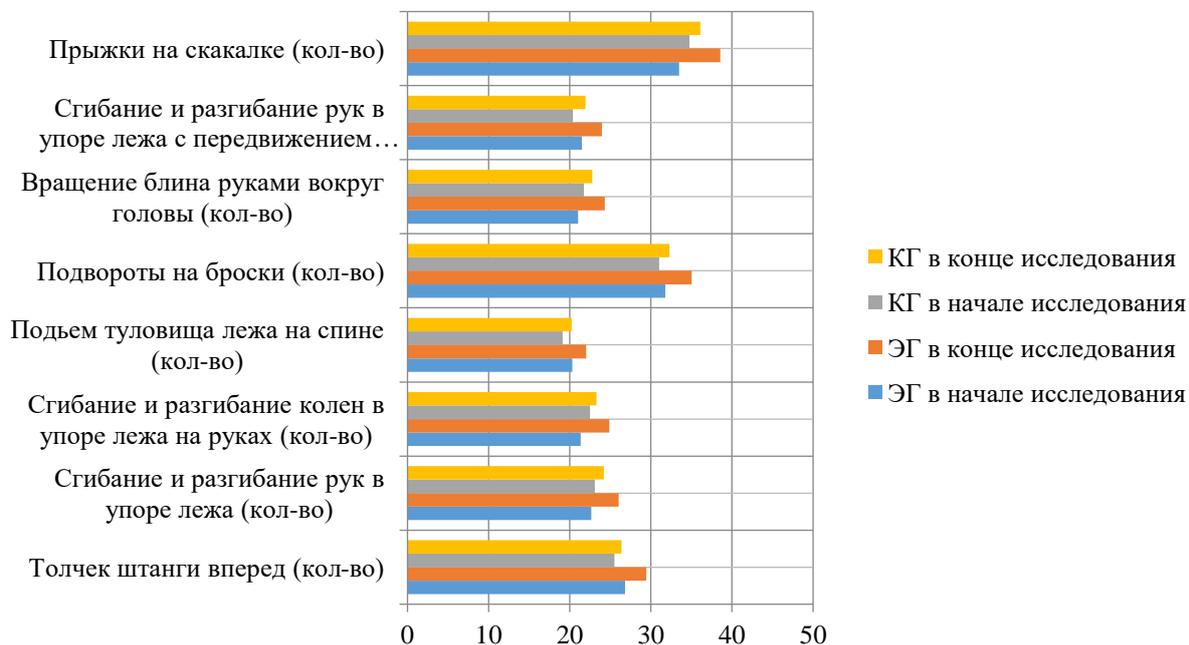


Рисунок 3. Динамика роста состояния физической подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп

В данном исследовании гармонизированы практические и научные подходы к оценке, анализу и развитию подготовленности квалифицированных дзюдоистов. На начальном этапе были проведены диагностические тесты для определения уровня подготовленности спортсменов. Эти тесты были направлены на определение специальной

физической подготовки, технико-тактического уровня, предела напряжения мышечной деятельности, состояния сердечно-сосудистой системы и скорости рефлекторного ответа. Именно с помощью этой диагностики было уточнено содержание программы тренировок, а также подобраны средства и методы тренировок, основанные на индивидуальных особенностях каждого спортсмена.

На основе экспериментального подхода была разработана двухэтапная модель подготовки. Первый этап - этап совершенствования общей и специальной физической подготовки, в котором основное внимание уделялось работе над такими физическими качествами, как сила, выносливость, скорость, координация и ловкость. Второй этап был направлен на развитие технико-тактической подготовки и внедрение комбинационных методов в практику. На этом этапе проводились упражнения соревновательной модели, формирование комбинаций на основе индивидуального технического репертуара, апробация определенных технических решений через ситуационные бои.

Система тренировок, реализованная на основе вышеуказанного методического подхода, создала основу для поднятия на новый уровень не только технико-тактической, но и физической подготовки спортсменов. В частности, высокоинтенсивные интервальные тренировки расширили анаэробные возможности мышц, способствуя выполнению каждого технического движения с высокой скоростью и точностью. Во время тренировок регулярно контролировались такие физиологические показатели, как частота сердечных сокращений, артериальное давление, уровень лактата (см. рис. 4).

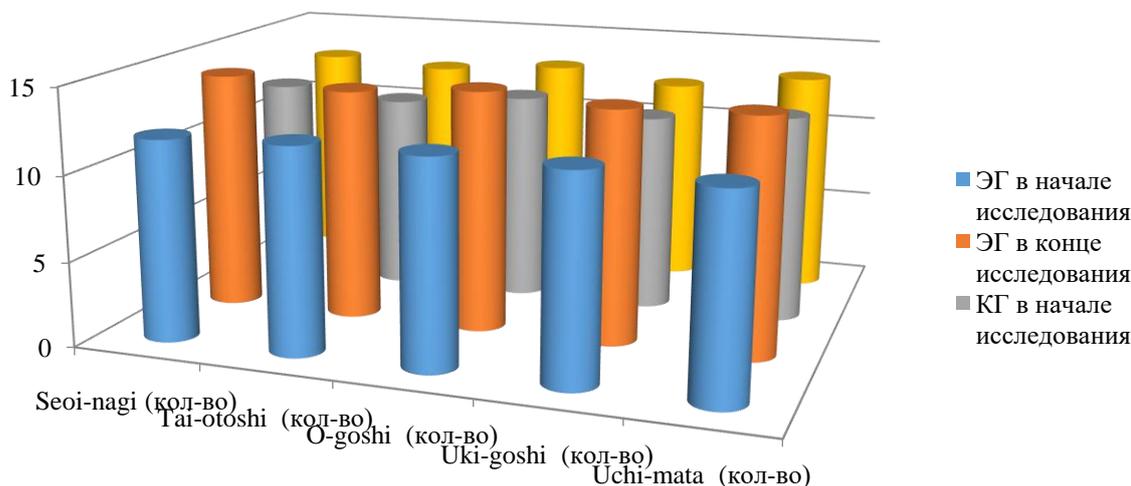


Рисунок 4. Динамика роста состояния физической подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп

С практической точки зрения эффективность комбинационного технического подхода оценивалась по следующим критериям: частота успешного выполнения комбинаций, точность контратаки, скорость восстановления после технических действий, время выбора технического

репертуара во время боя и состояние эмоциональной устойчивости. По каждому критерию в экспериментальной группе отмечены положительные различия по сравнению с контрольной группой.

На следующем этапе необходимо связать эту систему тренировок с теоретическими основами, сравнить с взглядами, изложенными в научной литературе, и глубоко обосновать эффективность на основе принципов, установленных в теории дзюдо. Это повышает научный уровень методики и расширяет возможности ее практического применения на основе опыта.

Успешное выполнение комбинаций спортсменами зависит не только от техники, но и от таких навыков, как понимание логической последовательности действий, выбор действий в зависимости от ситуации и быстрая адаптация к действиям соперника. Поэтому в системе обучения особое внимание уделялось заданиям, направленным не только на механическое повторение, но и на развитие способности осознанно понимать, анализировать алгоритмы действий и принимать полезные решения в условиях боя.

ВЫВОДЫ

На основе изучения библиографических источников, собранных в рамках темы, педагогического наблюдения, опроса, сравнительного анализа результатов текущих исследований и педагогического эксперимента можно признать следующие выводы:

1. В первой главе диссертации глубоко проанализированы научно-теоретические основы совершенствования физической и технической подготовки футболистов высокой квалификации. Освещены этапы многолетней системы подготовки, механизмы управления нагрузками и условия, необходимые для комплексного развития футболистов на основе зарубежного методического опыта. Обоснованы преимущества принципа индивидуализации в планировании, гармонизации физических качеств и технических действий футболистов.

2. Тренировочные программы, направленные на оптимизацию специальной скоростной выносливости и технико-тактической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов, основаны на принципе комплексного развития взрывной силы, координации и силовой выносливости спортсменов. Выполнение упражнений с высокой интенсивностью и короткими интервалами времени активизирует анаэробный потенциал спортсменов и повышает функциональную устойчивость в соревновательных ситуациях. Упражнения со спортивным инвентарем активируют ядерные мышцы и способствуют формированию технического автоматизма. Программа соответствует принципу индивидуального подхода.

3. Программа комбинированных технических приемов высококвалифицированных дзюдоистов направлена на совершенствование технико-тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов в соответствии с весовыми категориями, обеспечивает формирование технического автоматизма, тактических реакций и мышечной памяти

посредством последовательности движений. Комбинации отражают постепенное повышение уровня сложности и расширяют специфический технический репертуар спортсменов. Технические приемы адаптированы к атакам и контратакам в различных направлениях и служат для повышения скорости принятия решений в соревновательной ситуации.

4. Поэтапные тренировочные программы направлены на поэтапное совершенствование технико-тактической и физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов, что обеспечивает сбалансированное распределение зон интенсивности, сочетание партерной и вертикальной деятельности. Различие комбинаций по весовым категориям повышает эффективность тренировок с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Тренировки в сочетании с тренировочными спаррингами, защитой в партере и атакующей техникой способствуют развитию конкурентоспособности. Дни восстановления обеспечивают функциональное восстановление.

5. В ходе исследования было установлено, что динамика роста показателей общей физической подготовленности спортсменов, вовлеченных в экспериментальную и контрольную группы высококвалифицированных дзюдоистов, улучшилась в течение учебного года, частично отличаясь друг от друга у спортсменов обеих групп. Выявлено, что скорость повторения элементов техники - трикомы, относящейся к видам специальной физической подготовки, выше у спортсменов экспериментальной группы. К концу исследования было установлено, что выполнение сгибания и разгибания рук с опорой на землю, демонстрирующее уровень развития силовых физических качеств, значительно выше у спортсменов экспериментальной группы по сравнению со спортсменами контрольной группы.

6. Выявлено, что в экспериментальной группе, представляющей специальную и общую физическую подготовку, Сгибание и разгибание рук на упоре лежа увеличилось на 12%, повторение элементов техники «учикоми» - на 10,23% ($P < 0,05$), бросок штанги вперед - на 10,01%, сгибание и разгибание рук в упоре на землю - на 14,73%, приседание с выходом вперед с касанием рук и ног ковра - на 16,54%, упражнение на мышцы живота - на 8,2%, упражнение на вращение с помощью блина - на 15,81%, прыжки на скакалке - на 15,23%. Во всех случаях достоверность показателей была выше - $P < 0,05$. В контрольной группе эти показатели соответственно демонстрировали следующую динамику: 3,36%; 4,71%; 3,61%; 5,74%; 4,09%; 4,59; 7,70; 3,88. Достоверность показателей составила - $P > 0,05$. Средний темп роста этих показателей составил 12,84% в экспериментальной группе и 4,71% в контрольной группе.

7. Показатели выполнения технических приемов, характеризующих технико-тактическую подготовленность квалифицированных дзюдоистов в экспериментальной группе были следующими: Seoi-nagi на 18,97%, Tai-otoshi на 12,88% ($P < 0,05$), O-goshi на 16,89%, Uki-goshi на 13,78%, Uchi-mata на 18,28%. Во всех случаях достоверность показателей была выше - $P < 0,05$. В контрольной группе эти показатели соответственно демонстрировали

следующую динамику: 5,98%; 6,94%; 5,09%; 5,31%; 7,76%. Достоверность показателей составила $P > 0,05$. Средний темп роста этих показателей составил 16,16% в экспериментальной группе и 6,02% в контрольной группе.

8. Разработанные тренировочные программы значительно повысили показатели технической и физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов в соревновательной деятельности. В частности, частота выполнения таких технических приемов, как Seoi-nagi, Uchi-mata, Tai-otoshi, увеличилась на 12-19%, а в упражнениях на силу и выносливость - на 10-16%. Эти подходы на научной основе подтверждают положительное влияние на функциональные возможности и соревновательную устойчивость спортсмена сочетания планируемых на основе мезоцикла комплексных нагрузок, технико-тактических комбинаций и партерных тренировок.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В диссертационной работе обосновано, что разработанная комплексная программа по совершенствованию физической и технико-тактической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов посредством поэтапных тренировочных программ и комбинаций технических приемов может служить важным фактором повышения эффективности соревнований. На этой основе предлагаются следующие практические рекомендации:

1. Тренировки для высококвалифицированных дзюдоистов должны быть организованы на основе циклов, направленных на освоение технических комбинаций. При запоминании комбинаций рекомендуется систематически применять комплекс технических действий, соответствующих каждой весовой категории (например, последовательность Seoi-nagi-Ko-uchi-gari-Tani-otoshi).

2. Целесообразно повышать соревновательную устойчивость и выносливость за счет интеграции упражнений, развивающих специальную скоростную выносливость (прыжки, уичками, работа со штангой и скакалкой) в недельные мезоциклы. Результаты показали, что эти упражнения повышают эффективность на 10-16%.

3. Для освоения техники защиты и атаки в партере необходимо формировать отдельные тренировочные блоки, повторять комбинации с помощью спарринга и ситуационных упражнений. Этот метод обеспечивает технический универсализм и функциональную лёгкость в соревнованиях.

4. После блока тренировок высокой интенсивности (85-95%) упражнения на стретчинг, восстановление дыхания и психологическое расслабление, направленные на восстановление, должны быть определены как неотъемлемая часть недельного плана. Этот процесс способствует восстановлению мышц и предотвращает перегрузки.

5. Необходимо регулярно анализировать частоту технических движений, качество выполнения упражнений и физические показатели (пресс, push-up, скакалка), планировать адаптированные нагрузки и тренировки в соответствии с индивидуальной динамикой каждого спортсмена.

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

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

TANGRIEV ABDULLO TOVOSHEVICH

**IMPROVING THE TACTICAL TRAINING SYSTEM FOR QUALIFIED
JUDOKAS**

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

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

Chirchik-2025

The subject of the Doctor of Philosophy dissertation (PhD) is registered with the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under B2022.4.PhD/Ped3243.

The doctoral dissertation was completed at the Uzbekistan state university of physical education and sport.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (Uzbek, Russian, English), on the website of the Scientific Council (www.jtsu.uz) and on the Information Educational Portal "Ziyonet" (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor: **Gaziev Shukurjon Shukhart ugli**
doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

Official opponents: **Korobeynikov Georgy Valeryevich**
doctor of biological sciences, professor

Akhmedov Farrukh Shavkatovich
doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

The leading organization: **National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek**

The defense of the dissertation will be held on "___" _____ 2025 year at _____ o'clock at the meeting of Council DSc. 03/30.12.2019.Ped.28.01 under Uzbek State University of Physical Education and Sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchiq city, Sportchilar street, 19. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, website: www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz, Uzbekistan State University of Physical Education and Sports «Palace of Culture,» conference hall).

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of the Uzbek State University of Physical Education and Sport (registered under №_____). Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76).

The abstract of the dissertation has been sent you «___» _____ 2025 year.
(Extract from the digital register ___ in «___» _____ 2025 year.)

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

M.A.Ibragimov
Scientific Secretary of the Scientific Council
awarding of scientific degrees,
doctor of philosophy (PhD), professor

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

INTRODUCTION (abstract of (PhD) thesis))

The aim of the research is to improve the system of tactical actions of skilled judokas by developing a training program for various types of preparation.

The object of the research is the process of training and competitive activity of qualified judokas engaged in the centers for training in Olympic and Paralympic sports and the Judo Federation.

The subject of the research is the methodology for improving the technical and tactical training of qualified judokas.

Scientific novelty of the research is as follows:

the possibilities for improving the special physical training of qualified judokas have been expanded through the use of circuit methods consisting of high-intensity complex exercises that closely simulate technical and tactical actions, taking into account the peculiarities of their preparation during the competitive period;

the ability to control shoulder girdle muscles when performing high-amplitude tactical actions has been enhanced through the use of an exercise program utilizing sports equipment, aimed at improving the special physical training of judokas during the pre-competition training stage;

the level of neutralizing counter-attacking actions and effectively completing attacking actions has been increased through the adaptation of a technical-tactical combination system to practical training, which directly demonstrates high effectiveness, taking into account the individual characteristics and technical capabilities of qualified judokas in different weight categories;

for increase the effectiveness of tactical actions in competitive judo, the methodology for performing complex tactical actions has been improved by rationally distributing the loads of the mesocycle program for tactical actions performed in standing and ground positions during the three-stage pre-competition training period.

Implementation of research results. Based on the results of scientific research aimed at improving the tactical action system of qualified judokas through the development of a comprehensive training program:

proposals and recommendations for using circuit training methods, consisting of high-intensity complex exercises closely simulating competition conditions for performing technical and tactical actions, considering the specific training needs of qualified judokas during the competitive period, have been implemented in the training sessions of the youth national team judokas at the Judo Federation of Uzbekistan (certificate of the Ministry of Sport of the Republic of Uzbekistan No. 02-16/537 dated January 17, 2025). As a result, physical fitness increased by 13.5-14.0%;

proposals and recommendations for utilizing an exercise program using sports equipment, aimed at enhancing the special physical training of judokas during the pre-competition stage, were incorporated into the training sessions of students at the Olympic and Paralympic Sports Training Center. (Reference from the Ministry

of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 02-16/537 dated January 17, 2025). Consequently, technical and tactical training improved by 12.3%;

proposals and recommendations for adapting a highly effective technical and tactical combination system to practical classes, taking into account individual characteristics and technical capabilities of qualified judokas in various weight categories, were applied in the training sessions of students at the Olympic and Paralympic Sports Training Center (Certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 02-16/537 dated January 17, 2025). As a result, the effectiveness of counter-attacking actions increased by 14.7%;

to enhance the effectiveness of tactical actions in competitive judo, proposals and recommendations for the rational distribution of the training program's mesocycle of tactical actions performed in standing and ground positions during the three-stage pre-competition training period were introduced into the training sessions of students at the Olympic and Paralympic Sports Training Center (Certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 02-16/537 dated January 17, 2025). Consequently, the athletes achieved prize-winning positions in Uzbekistan championships and cups, as well as in international competitions.

Approbation of the research results. The results of this study were presented and discussed at 2 international and 2 national scientific and practical conferences.

Publication of research results. A total of 9 scientific and methodological works have been published on the research topic, including 2 articles in scientific publications recommended by the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan for publishing the main scientific results of doctoral dissertations, and 1 article in foreign scientific journals.

The volume and structure of the dissertation. The dissertation consists of an introduction, four chapters, a conclusion, practical recommendations, a list of references, and an appendix. The volume of the dissertation is 139 pages, including 16 tables, 7 figures, appendices, and implementation certificates.

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

I qism (I часть; I part)

1. A.Tangriyev Developing lifelong fitness habits: The role of physical education in early education // Ethiopian international journal of multidisciplinary research: 2025 [13.00.00].

2. A.Tangriyev Assimetriya pozitsiyalarni o'zgartirish sharoitida innovatsion usullarni amalga oshirish // Maktabgacha va maktab ta'limi pedagogik, psixometodologik va tabiiy fanlarga ixtisoslashgan ilmiy jurnal. № 07/2024. B. 257-261. [13.00.00].

3. A.Tangriyev O'zaro assimetrik pozitsiyalarni o'zgartirish sharoitida innovatsion qo'zg'alish texnikasini taktik qo'llash // Yashil iqtisodiyot va taraqqiyot ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, ilmiy, ommabop jurnal. № 09/2024. [13.00.00].

4. A.Tangriyev Tangriyev.A Raqibni orqaga otishning rasmiylashtirilgan modeli // "Yashil" iqtisodiyotga o'tishda innovatsiyalarni keng joriy qilish va barqaror iqtisodiyotni institutsional taraqqiy ettirish dolzarbligi onlayn xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari. 2024-yil 20-may. B. 248-251.

5. A.Tangriyev An'anaviy dzyudo bo'yicha asosiy tayyorgarlik metodikasi // Zamonaviy jismoniy tarbiya va sportda: integratsiya, evolyutsiya, modernizatsiya, fan va ta'limni rivojlantirish yo'llari xalqaro-amaliy konferensiya. 2024-yil 22-noyabr. B. 321-325.

6. A.Tangriyev Dzyudo texnik-taktik harakatlari, iomexanik xususiyatlari va ularni assimilyatsiya qilish // "Biznesni qo'llab quvvatlash va iqtisodiyorni raqamlashtirish: muammo va yechimlar" respublika ilmiy-amaliy njumani ilmiy maqolalar va tezislar to'plami. 2024. 7-son. B. 534-537.

7. A.Tangriyev The impact of physical education on mental health in children and adolescents // Ta'lim, fan va innovatsiya ma'naviy-marifiy, ilmiy-uslubiy jurnal. 2024 6-son. B. 718-722.

Avtoreferat «Sportda ilmiy tadqiqotlar» jurnali tahririyatida tahrirdan o'tkazilib, o'zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o'zaro muvofiqlashtirildi.

Bosmaxona litsenziyasi:



9338

Bichimi: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturası.
Raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog‘i: 3,75. Adadi 100 dona. Buyurtma № 28/25.

Guvoh№ma № 851684.
«Tipograff» MCHJ bosmaxonasida chop etilgan.
Bosmaxona manzili: 100011, Toshkent sh., Beruniy ko‘chasi, 83-uy.