

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

MAMATXOJAYEVA DILFUZA XAMIDULLO QIZI

**O‘QUV MASHQ BOSQICHIDA SAMBOCHI QIZLARNING TEXNIK-
TAKTIK TAYYORGARLIGINI 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**

Chirchiq-2025

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

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

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

Mamatxojayeva Dilfuza Xamidullo qizi

О‘quv mashq bosqichida sambochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligini
takomillashtirish.....3

Маматхожаева Дилфуза Хамидулло кизи

Совершенствование технико-тактической подготовки девушек-самбисток на
этапе повышения специализации.....29

Mamatkhozayeva Dilfuza Khamidullo kizi

Improving the technical and tactical training of female sambo wrestlers at the training
stage58

E‘lon qilingan ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ

List of published works67

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

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

MAMATXOJAYEVA DILFUZA XAMIDULLO QIZI

**O‘QUV MASHQ BOSQICHIDA SAMBOCHI QIZLARNING TEXNIK-
TAKTIK TAYYORGARLIGINI 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**

Chirchiq-2025

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestasiya komissiyasida B2022.3.Phd/Ped3920 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

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

Ilmiy rahbar:

Gaziyev Shukurjon Shuxratovich
pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

Rasmiy opponentlar:

Yarashev Komiljon Dexkanovich
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Artiqov Zoxidjon Sobirovich
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Yetakchi tashkilot:

Mirzo Ulug‘bek nomidagi O‘zbekiston Milliy Universiteti

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi DSc.03/30.2019.Ped.28.01 raqamli ilmiy kengashning 2025-yil “___” “_____” soat _____ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy). Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, faks: (0-370) 717-17-76, Veb sayt: www.jtsu.uz. e-mail: info@jtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, E bino, 3-qavat, 309-auditoriya).

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot - resurs markazida tanishish mumkin (_____ raqam bilan ro‘yhatga 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, pedagogika fanlari doktori
(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) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyo miqyosida sambo kurashining keng rivojlanishi bilan birga, ayol va qizlarning ushbu sport turiga bo'lgan qiziqishi ortmoqda. Shu sababli, sambo sportini tizimli modernizatsiya qilish, ayol sportchilar uchun texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish, musobaqa oldi mashg'ulot yuklamalarining optimal nisbatini aniqlash hamda mashg'ulotlarda samarali uslub va vositalarni qo'llash masalalari dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Shuningdek, sambo bo'yicha yakkakurash sport turlarida qo'llaniladigan mashqlar asosida mashg'ulot jarayonini tashkil etish va jismoniy rivojlanish hamda texnik-taktik harakatlar samaradorligiga ta'sir qiluvchi omillar yetarlicha o'rganilmaganligi mutaxassislar oldida yangi vazifalarni belgilamoqda.

Sambo kurash bo'yicha jahonning yetakchi davlatlarida soha mutaxassislari hamda ilmiy tadqiqotchilar tomonidan sambo kurashda umumiy va maxsus harakatlar mutanosibligini ta'minlash, murakkab texnik usullarni o'rgatish uslubiyatlari bo'yicha keng ko'lamli ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Musobaqalarni kuzatish natijasida malakali sambochi qizlarning yuqori mahoratdagi texnik tayyorgarligi va raqobatbardoshligi sezilarli darajada oshgani aniqlanmoqda. Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlari sambochi qizlarning texnik usullari va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yangi vosita hamda metodik mashg'ulotlar davomida yuklama hajmi va shiddatini muvofiqlashtirishga qaratilmoqda. Biroq, sambochi qizlarning mashg'ulot yuklamalarining me'yori va kattaligi, shuningdek, musobaqalar oralig'ida yuklamaning o'sishi hamda unga bog'liq rejalashtirish muammolari to'liq o'rganilmaganligi kuzatilmoqda.

Respublikamizda yuqori sport natijalariga erishishda sportchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish muammosi ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. "Sportchi yoshlarni saralash va katta sportga iqtidorli sportchilarni tanlab olish (seleksiya), sport zaxirasini shakllantirish tizimini yo'lga qo'yish, yoshlar orasida sportni ommalashtirishda yuqori natijalarga erishish nazarda tutilgan"¹ aynan shu nuqtayi nazardan, mashg'ulot jarayonini tashkil etishda yillik jismoniy tayyorgarlik bosqichlarida yuklamalarni optimallashtirish zarurati dolzarb masalaga aylanmoqda. O'quv mashq bosqichida sambochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligi, shuningdek, texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish va takomillashtirishni ta'minlash maqsadida professional sportga yosh va iqtidorli sportchilarni tayyorlashda yuklamalarning organizmga ta'siri bo'yicha tiklanish jarayoni va mashg'ulotlarning kompleks nazorati talab etilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrda "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli, 2020-yil 29-oktabrda "Ilm-fanni 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-6097-sonli, 2020-yil 24-yanvarda "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi

¹O'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.

PF-5924-sonli Farmonlari, 2021-yil 16-iyunda “Aholining jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash tizimini joriy etishning tashkiliy chora tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5148-sonli Qarorlari hamda mazkur sohaga tegishli me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublikada fan va texnologiyalar rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga bog‘liqligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarni rivojlanishning I. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma‘naviy-ma‘rifiy rivojlanishida innovatsion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” bilan bog‘liq ustuvor yo‘nalishlari doirasida amalga oshirilgan.

Muammoning o‘rganilganlik darajasi. Respublikamizda hozirgi kunda yakkakurash sport turlarida tayyorgarlikni tashkil etish, mashg‘ulot va musobaqa faoliyatida jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bo‘yicha A.N.Abdiyev., F.A.Kerimov, N.A.Tastanov, R.D.Xalmuxamedov, Z.A.Bakiyev, S.S.Tajibayev, Z.S.Artiqov, I.B.Aliyev, Sh.S.Mirzanov, O.J.Dadabayev, M.M.Qirg‘izboyev, B.X.Xoliqovlar, Sh.Sh.Gaziyev² kabi bir qator olimlar tomonidan tadqiqot ishlari olib borilgan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo‘stligi mamlakatlarida V.N. Platonov Y.V.Golovixiu V.P.Filin, L.P.Volkov, G.S.Tumanyan, V.I.Lyax, S.V.Stepanovlar³ tomonidan o‘rganilgan. Olib borilgan tadqiqot natijalari alohida e‘tiborga sazovor. Ammo mazkur manbalarda sambochi qizlarni texnik-taktik harakatlarini rivojlantirish va musobaqa oldi tayyorgarligi mashg‘ulot yuklamalari to‘g‘risida yetarlicha ma‘lumotlar berilmagan.

Xorijiy yetakchi mutaxassislar tomonidan murakkab texnik-taktik harakatlarni sambochilarning musobaqa faoliyati uchun xos bo‘lgan yaxlit, integral shakllanish muammolari bir qator mualliflarning ilmiy tadqiqot ishlarida bayon etilgan. Tayyorgarlik xususiyatlariga mos tartibda rivojlantirishga doir muammolar bo‘yicha

²Абдиев.А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра пед. наук. –Т., 2004. -51с.; Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усуляти. дарслик –Т.: ЎзДЖТИ, 2005. -245 б.; Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности. Педагогик таълим. –Тошкент: 2008. -70с.; Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев этапа годичного цикла. Автореф, дис (DSc) –Тошкент, 2009. -267с.; Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности. Автореф, дис (DSc)–Ташкент; УзГИФК. 2009. -131с.; Тажибаев С.С. Ёш яккакурашчиларни кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг турли боскичларида саралашнинг меъёрлари. Ўқув-услубий кўлланма. ЎзДЖТИ., 2013. -166 б.; Артиков З.С. Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат саклаш функциясини шакллантириш методикаси//Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс.автореф., ОАК ЎЗР 13.00.04., Чирчик. ЎзДЖТСУ. 2019. -127 б.; Алиев И.Б. Курашда кўп йиллик тайёргарлик боскичларида машгулот юктамаларини оптималлаштиришнинг илмий-назарий асослари. Монография. “Ўзкитобсавдонашриёти”. 2020. -128 б.; Дадабаев О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси. Автореф, дис.(DSc) 2021. -230 б.; М.М.Қирғизбоев. Белбоғли курашда бўғимлараро эгилувчанликнинг устуворлиги ва уни ихтисослаштирилган тартибда ривожлантириш методикаси. Автореф, дис. (PhD) 2021 -161 б.; Холиков Б.Х. Малакали курачиларнинг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш технологияси. Автореф, дис.(PhD) 2023. -75 б.; Sh.Sh.Gaziyev Yuqori malakali sambochilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-nazariy asoslari Автореф, дис (DSc) 2024. -248 б.;

³Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. —К.: Здоровье, 1980. -336 с.; В.П.Филин. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Современная система спортивной подготовки. – М.: САМ, 1995. - 112 с.; Л.П.Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.-294 с.; Г.С.Туманян. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / учебное пособие / – М.: Академия, 2006-592 с.; В.И.Лях. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.; С.В.Степанов, Е.В.Головихин. Единоборства как средство развития личности. – Екатеринбург: Альфа Принт, 2018. -649 с.

E.T.Kleminer, El-Roby, Mohammad Reda, R.G.Valeev, L.P.Matveev S.D.Callan, D.M.Brunner V.M.Igumenov, Г.В.Данко, D.G.Mindiashvililar⁴ tomonidan batafsil o‘rganilgan.

Yuqoridagi fikrlardan shunday xulosa qilish mumkinki: o‘quv mashq bosqichida sambochi qizlarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligida mashg‘ulot yuklamalarini optimallashtirish dasturlarini ishlab chiqish hamda ilmiy-uslubiy materiallar asosida o‘rgatish sohasida tadqiqotlarning yetarli emasligi tanlangan mavzuning dolzarbligini belgilab beradi.

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

Mazkur dissertatsiya O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti ilmiy-tadqiqot ishlari rejasining 34.2-bandi: “Sport ta’lim muassasalarida kurash mashg‘ulotlarida yangi pedagogik texnologiyalarni qo‘llash” mavzusi doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi o‘quv mashq bosqichida sambochi qizlarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari quyidagilardan iborat:

sambochi qizlarni mezosikl tarkibidagi hajmli va shiddatli mikrosikllarda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichiga nisbatan vaziyatlarni modellashtirish;

sambochi qizlarni tayyorgarlik davrida o‘quv bellashuvlarda aldamchi harakatlarga o‘rgatish orqali taktik harakat elementlarini takomillashtirish dasturini ishlab chiqish;

sambochi qizlarni musobaqa bellashuvlarda qiyin vaziyatlarda, noqulay tarafdin usullarga kirish asosida “shoh” usuli bilan yakunlanadigan qarshi hujum usullar ketma-ketligini kombinatsiyalash;

sambochi qizlarni tayyorgarligi davrida hujum harakatlarini takomillashtirish uchun texnik-taktik harakatlarni bajarishda har bir holatga tanlab yo‘naltirilgan maxsus mashqlarni qo‘llash hisobiga bellashuvga tayyorgarlik taktikasini shakllantirish.

Tadqiqotning obyekti sifatida sambo sport turi bilan shug‘ullanuvchi o‘quv mashq bosqichida sambochi qizlarning mashg‘ulot jarayonlari olingan.

Tadqiqotning predmetini o‘quv mashq bosqichida sambochi qizlarning mashg‘ulot jarayonlaridagi texnik-taktik tayyorgarlik jarayonlarini tashkil qiladi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, anketa-so‘rovnoma, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik testlash,

⁴ Kleminer E.T. Time uncertainty in simple reaction time. J. Вхр. 1. Psychology. 1976. -513p.; El-Roby, Mohammad Reda (2007): Training programs and preparation exercises, Mahy Publishing, Alexandria. (in Arabic language), 2007: P. 25., Валеев, Р.Г. Повышение технико-тактического мастерства борцов на основе совершенствования комбинационного стиля ведения поединков: ав-тореф. дис. ...канд. пед. наук /Валеев Равил Галимзянович; Восточно-Сибирский гос. технологический ун-т.- Санкт-Петербург, 2007.- 22 с., Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. – 6-е изд. – Москва: Спорт, 2019. – 340 с.: ил. – (Олимпийское образование). – ISBN 978-5-907225-00-8., Callan, S.D. Physiological profiles of elite freestyle wrestlers /S.D. Cal-lan, D.M. Brunner et al. //J Hrength Cold Res.- 2000.-V. 14.- P. 162-169.Игуменов В.М. Стандартизация средств и методов контроля за физической подготовленностью борцов старших разрядов. 1987. -189с.; Данко Г.В. Физическая подготовка борцов. - К.: Олимпийская литература, 2004. – 223с.; Mindiashvili D.G. About Academyof Wrestling Named After Activities Optimization Methods. 2023. –pp. 255-262.;

pedagogik tajriba, matematik-statistik kabi uslublardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

sambochi qizlarni mezosikl tarkibidagi tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, mikrosikllarda usullarni qarshiliksiz katta hajmda bajaritirish hamda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida kichik hajmda yuqori shiddatda musobaqa vaziyatlarini moddellashtirish hisobiga texnik usullar takomillashtirilgan;

o'quv mashq bosqichidagi sambochi qizlarni murakkab hujum harakatlarini boshlashdan oldin chalg'ituvchi harakatlar variantini qo'llab, raqib hujumini buzish orqali qulay dinamik holatni shakllantirishga qaratilgan taktik harakat elementlarini kiritish hisobiga bellashuvni o'z foydasiga hal qilish imkoniyati oshirilgan;

sambochi qizlarni musobaqa oldi mezosiklida asosiy tayanch usullarni qo'llashda dastlab himoyalani shakllantirish orqali qulay vaziyatda qarshi hujum usullar ketma-ketligini kombinatsiyalash (shoh usullarini qo'llab o'ng tomonga hujum qilish qulay bo'lgan sportchilarga nisbatan chap tarafdin hujumni boshlash) hisobiga musobaqalarda texnik usullarni noqulay tarafga bajarish imkoniyati oshirilgan;

o'quv mashq bosqichidagi sambochi qizlarga tayyorgarlik davrida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash va usullarni bajarishda yuqori darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini saralagan holda rivojlantirish hisobiga kurashchilarning musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlari takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

o'quv mashq bosqichida sambochi qizlarning yillik tayyorgarlik jarayonida mashg'ulot yuklamalari, umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatlari hamda texnik-taktik tayyorgarlik darajasi doimiy nazorat ostida bo'lib, musobaqa faoliyatida sezilarli darajada natijalar oshgan;

shuningdek, sambochi qizlarni musobaqalarga tayyorlashda mashg'ulot yuklamalari noan'anaviy shaklda rejalashtirilgan, bunda ularning dam olish oraliqlari hamda umumiy va maxsus qobiliyatlari bosqichma-bosqich oshirib borilgan. Mashg'ulotlarning hajmi va shiddati to'g'ri yo'naltirilishi natijasida sambochi qizlarni organizmida ijobiy o'zgarish va o'sishlar kuzatilgan;

murabbiylar uchun musobaqaga tayyorgarlik davrida mashg'ulot usublari va vositalarini qo'llash bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan, ular tajriba tekshiruvlaridan o'tkazilib, mashg'ulot jarayoniga muvaffaqiyatli joriy qilingan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Tadqiqot davomida olingan natijalar nazariy-uslubiy jihatdan asoslangan, ilmiy tadqiqotda tajriba olib borilganligi, uning mantiqiy yondashuvga ega ekanligi, tanlangan usublarning tadqiqot maqsadi va vazifalariga to'la mos kelishi, mahalliy va xorijiy olimlarning xulosa va tavsiyalari bilan asoslanganligi, dissertatsiyada keltirilgan amaliy taklif va tavsiyalar o'quv mashq bosqichida sambochi qizlarni texnik-taktik harakatlarga o'rgatishni takomillashtirish, mashg'ulotlar va nazorat mashqlari natijalarining matematik statistika kabi uslublar bilan asoslanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati o'quv mashq bosqichida sambochi qizlarni umumiy va maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, texnik-taktik tayyorgarlik darajasini

takomillashtirish bo'yicha mashqlar majmuasini qo'llash orqali musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan metodika takomillashtirilganligi, ularning ilmiy-uslubiy ahamiyati ochib berilganligi hamda mazkur uslublar doirasida o'quv mashq bosqichida sambochi qizlarni musobaqalarga tayyorlashda yuklamalarining optimal nisbatlari muhimligi bilan izohlanadi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati esa o'quv mashq bosqichida sambochi qizlarni texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirishda mikrosikl va mezosikllarda olib borilgan mashg'ulot uslublari, vositalari, yo'nalishlari orqali shug'ullanuvchilarning jismoniy, koordinatsion, funksional, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, moslashuvchanlik kabi har tomonlama sifatlarini rivojlantirish, texnika va taktikaning zamonaviy elementlarini puxta egallash, sportchilar harakat faoliyatining samaradorligini oshirish, murakkab musobaqa sharoitlariga moslashuv darajasini kuchaytirish, yutuqli natijalarga erishish, musobaqaviy holatlardagi qaror qabul qilish tezligini takomillashtirish, sport formasi barqarorligini ta'minlash, tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish imkonini berishi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi: O'quv mashq bosqichida sambochi qizlarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlari natijalari asosida:

sambochi qizlarni mezosikl tarkibidagi tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, mikrosikllarda usullarni qarshiliksiz katta hajmda bajartirish hamda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida kichik hajmda yuqori shiddatda musobaqa vaziyatlarini moddellashtirish bo'yicha takliflar Toshkent shahar "Sila Znaniy" MCHJ sambo bo'yicha shug'ullanuvchi sambochi qizlarda o'quv mashg'ulot jarayonlariga (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi 2025-yil 11-apreldagi 02-16/3610-son ma'lumotnomasi). Natijada, o'quv mashg'ulotlar jarayoniga texnik harakatlarni samaradorligi 15,9 % ga oshgan;

o'quv mashq bosqichidagi sambochi qizlarni murakkab hujum harakatlarini boshlashdan oldin chalg'ituvchi harakatlar variantini qo'llab, raqib hujumini buzish orqali qulay dinamik holatni shakllantirishga qaratilgan taktik harakat elementlarini qo'llash bo'yicha nazariy-amaliy ma'lumotlar "Повышение спортивного педагогического мастерства (самбо)" nomli o'quv qo'llanma mazmuniga singdirilgan (O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti 2024-yil 9-yanvarda "9-I/CH"-sonli buyrug'iga asosan O'Q 0000110 raqamli guvohnoma). Natijada, o'quv mashg'ulotlar jarayonida parterda bajariladigan og'ritish usullari samaradorligi 16,8% oshgan;

sambochi qizlarni musobaqa oldi mezosiklida asosiy tayanch usullarni qo'llashda dastlab himoyalani orqali qulay vaziyatda qarshi hujum usullar ketma-ketligini kombinatsiyalash, shoh usullarini qo'llab o'ng tomonga hujum qilish qulay bo'lgan sportchilarga nisbatan chap tarafdin hujumni boshlash bo'yicha takliflar Samarqand viloyati Sambo Assotsiatsiyasi shug'ullanuvchilar uchun o'quv mashg'ulotlar jarayoniga tadbir qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligi 2025-yil 11-apreldagi 02-16/3610-son ma'lumotnomasi). Natijada, o'quv mashg'ulotlar jarayoniga "Orqadan chalib tashlash" usuli joriy qilindi va samaradorligini 16,4 % oshirishga erishilgan;

o‘quv mashq bosqichidagi sambochi qizlarga tayyorgarlik davrida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash va usullarni bajarishda yuqori darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini saralagan holda rivojlantirish bo‘yicha takliflar Andijon viloyati Sambo Assotsiatsiyasi shug‘ullanuvchilar uchun o‘quv mashg‘ulotlar jarayoniga tatbiq qilingan (O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi 2025-yil 11-apreldagi 02-16/3610-son ma’lumotnomasi). Natijada, texnik harakatlarni bajarish uchun asosiy maxsus jismoniy sifatlarni 16 % ga o‘sgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro va 3 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o‘tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e‘lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo‘yicha jami 14 ta ilmiy-uslubiy ishlar, jumladan, 1 ta o‘quv qo‘llanma, O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya qilingan mahalliy nashrlarida 4 ta, xorijiy jurnallarda 2 ta maqolalar chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, to‘rtta bobdan iborat bo‘lib, 133 sahifali matn, 13 ta rasm, 29 ta jadval, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro‘yxati va ilovalardan tashkil topgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning “Kirish” qismida mavzuning dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalar rivojlanishining ustuvor yo‘nalishlariga mosligi, muammoning o‘rganilganlik darajasi, dissertatsiya bajarilgan oliy ta‘lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalarini bilan bog‘liqligi, dissertatsiyaning maqsadi, vazifalari, ob‘yekt va predmeti, tadqiqot usullari, tadqiqotning maqsadi, vazifalari, ob‘yekt, predmeti, usullari, ilmiy yangiligi, amaliy natijalari, tadqiqotdan olingan natijalarining ishonchliligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati hamda ularning joriy etilishi, aprobatsiyasi, e‘lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida ma’lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning “**Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichidagi sambochi qizlarni texnik-taktik haraktlarini takomillashtirish bo‘yicha zamoviy tadqiqotlar va adabiyotlar tahlili**” deb nomlangan birinchi bobidagi o‘rganilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, so‘nggi yillarda o‘quv mashq bosqichida sambochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarlikni optimallashtirishga qaratilgan tadqiqotlarga katta e‘tibor qaratilgan. Jumladan, sambochi qizlarning mashg‘ulotda olib boriladigan texnik tayyorgarlik komponentlariga bog‘liq holda ular jismoniy rivojlantirishning ilmiy, nazariy va uslubiy asoslari yetakchi mutaxassis-olimlar (V.P.Filin, L.P.Matveyev, L.P.Volkov, Y.V.Veroxshanskiy, G.S.Tumanyan, R.F.Gaynanov, Y.F.Kuramshin, V.N.Platonov, M.A.Godik, J.K.Xolodov, V.S.Kuznesov, V.F.Boyko, G.V.Danko) ning fundamental tadqiqotlariga muvofiq ochib berilgan. Shuningdek, kurash turlari bo‘yicha yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimida jismoniy sifatlarning ustuvorligi, ularni o‘ziga xos texnik jihatlari hamda usullarini xususiyatlariga mos tartibda rivojlantirishga doir va global masalalar

V.F.Boyko, G.F.Danko, B.A.Podlivayev, V.M.Igumenov, A.A.Karelin, D.G.Mindiashvili, V.V.Nelyubin, F.A.Kerimov, N.A.Tastanovlar tomonidan sambochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik tayyorgarligini optimallashtirish, tayyorgarlik bosqichlarining mashg'ulotlari kattaligi, yo'nalish tizimlarini takomillashtirish, texnik-taktik tayyorgarlik darajasni rivojlantirish, samaradorligini oshirish, mikrosikllarda mashg'ulotlarni o'zgartirib o'tkazishga oid qonuniyatlar va uslublar aniqlandi.

Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichidagi sambochi qizlarni texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish bo'yicha zamonaviy tadqiqotlar va adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yuqori natijalarga erishish uchun mashg'ulotlar ilmiy asoslangan, bosqichma-bosqich rejalashtirilgan bo'lishi zarur.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqotning usullari va tashkil etilishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida tajribalar davomida qo'llanilgan ilmiy tadqiqot usullari, jumladan, maxsus ilmiy va uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, o'quv mashq bosqichida sambochi qizlarning mashg'ulot tayyorgarligida texnik-taktik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajalari aniqlab olindi.

Dissertatsiya tadqiqotlari uch bosqichda o'tkazildi. Birinchi – analitik va metodik bosqich – (2022-2024-yillar) mahalliy va chet el adabiyotlarida mazkur mavzu doirasidagi ilmiy muammolarning holati, mavzuning rivojlanish darajasini o'rganish, ilmiy apparat va tadqiqot dasturlarini belgilash, ishchi farazni yaratish masalalariga bag'ishlandi. Ikkinchi – loyihalashtirish va amalga oshirish bosqichi (2023-2024-yillar) tanlangan tadqiqot ob'yektlarida mashg'ulot jarayonining dastur asosida modelini ishlab chiqish va amalyotga tatbiq etish, ta'lim mazmunining pedagogik modellashtirish uchun mezon va ko'rsatkichlar tizimini belgilash, eksperimental ishlarni olib borish, bu jarayonda gipotizani takomillashtirish amalga oshirildi. Uchinchi nazorat va tekshirish bosqichi (2024-2025-yillar) olingan tadqiqot natijalarining diagrammasi ishlab chiqilib, tadqiqot natijalarining formulasini shakllantirish va ta'lim mazmunini pedagogik modellashtirish uchun ishlab chiqilgan mezon va tizim ko'rsatkichlariga mos ravishda baholandi.

Dissertatsiyaning **“Sambochi qizlarning tayyorgarlik davridagi texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish”** deb nomlangan uchinchi bobida o'tkazilgan tadqiqot natijalari tahlil qilindi. Mavjud manbalarni tahlil qilish natijasida, yuqori malakali sambochi sportchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlarni ilmiy asoslangan holda tashkil etish tadqiqot amaliyoti talab darajasida yo'lga qo'yilmagan. Shu sababli, dissertatsiya tadqiqot boshqa sport turlarida olib borilgan tajriba natijalariga tayangan holda, ilmiy-uslubiy jihatdan asoslangan yangi usullarni mashg'ulot jarayoniga kiritishni maqsad qildik. Tadqiqot maqsadiga erishish uchun o'quv mashq bosqichida sambochi qizlarni texnik-taktik tayyorgarligini oshirishning mavjud omillaridan biri sifatidagi maxsus tayyorgarlik bosqichlarida keng qo'llanuvchi mashqlar tizimlashtirildi.

Uzoq muddatli sport mashg'ulotlari - bu bosqichlar bo'yicha mashg'ulotlarning vazifalari, vositalari, usullari, tashkiliy shakllarining uzluksizligini ta'minlaydigan

raqobatbardosh va o'quv-mashg'ulot faoliyatining yagona jarayoni: sport va dam olish, sog'lamlashtiruvchi tayyorgarlik, boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-mashq bosqichi sport mahorati va oliy sport mahoratini oshirishdir. O'quv-mashg'ulot jarayonlarining optimal nisbati, jismoniy fazilatlarni tarbiyalash, vosita ko'nikmalari va qobiliyatlarini shakllantirishdan iboratdir. Mashg'ulotlar sonini izchillik bilan oshirish uslublari ishlab chiqilib, maxsus mashg'ulotlardan so'ng rivojlanish holatlariga faol ta'sir etuvchi jihatlari aniqlandi. Tadqiqot davomida jismoniy sifatlarni maxsus mashqlar yordamida yuklamalar berildi hamda ularning jismoniy va funksional holatga ijobiy ta'siri aniqlandi. Jumladan, sambochi qizlarning mashg'ulotlarida foydalanilgan yuklamalarining ta'sir yo'nalishi aniqlab olingan natijalarning ishonarliligi aniqlandi. O'quv mashq bosqichida sambochi qizlarning yillik tayyorgarlik sikli mashg'ulot davrlardan iborat bo'lib, har bir davrda aniq vazifa va yuklamalar belgilanadi. Sentabr oyidan avgust oyigacha bo'lgan davrda umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT), texnik-taktik tayyorgarlik (TTT) va maxsus texnik tayyorgarlikka (MTT) alohida e'tibor qaratiladi. Sambochi qizlarning zahira tayyorgarligini takomillashtirish yangi mashg'ulotlarda yuklamalarni oqilona rejalashtirish va ularni nazorat qilish muammosini hal etish dolzarb vazifalar kasb etmoqda. Sambochi qizlarning bunda murabbiylardan tayyorgarlik samaradorligini oshirishda mashg'ulotlarda yuklamalarni ilmiy asoslab rejalashtirish hamda nazorat qilishni taqozo etadi.

Aynan shu jihatdan mashg'ulot jarayoni tuzilmalarida o'quv mashq bosqichida sambochi qizlarni musobaqalarga texnik-taktik tayyorgarligi mashg'ulotda berib boriladigan yuklamalarni me'yorlash masalasini hal etish muhim ahamiyatga kasb etmoqda. Shuni alohida takidlash joizki, sambo kurash sport tur bilan shug'ullanuvchilarning yuqori sport natijalariga erishishi uchun avvalo, sportchilarni tanlash va saralashda ularning jismoniy rivojlanganligi va salomatligiga alohida e'tibor qaratish dastlabki vazifalardan biri bo'lib, mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirish va tashkil etish esa yuqori sport natijalariga erishishda muhim sanaladi. Sport faoliyatida murabbiylar shogirdlarini kelgusi musobaqalarga tayyorlashda musobaqalarning yillik kalendar-rejasiga muvofiq holda amalga oshirishi barchamizga ma'lum. Shu sababli biz ham tadqiqot ishimizda may oyi viloyat chempionati va iyun oyi respublika chempionatini tajriba guruhi shug'ullanuvchilar uchun asosiy musobaqa sifatida belgilab olindi, barcha tayyorgarlik hamda e'tiborni shu musobaqaga qaratib borildi. Yillik musobaqalar taqvimini bilish hamda ushbu taqvimga asoslangan holda sportchilarni maksimalgacha o'z sport formasiga olib chiqish, tiklanish va yuklamalar tizimining bir-biriga mofiq kelishini ta'minlash, umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik bosqichlarini to'g'ri rejalashtirish va tahlil qilish, musobaqa oldi tayyorgarligiga e'tibor qaratish zarur.

Dekabr va yanvar oylarida musobaqaoldi tayyorgarlik kuchayadi va nazorat musobaqalari o'tkaziladi. Asosiy musobaqalar esa aprel, may hamda iyun oylariga to'g'ri keladi. Yuklama miqdori yil davomida o'zgarib boradi: sentabr oyida 530 birlik yuklama kattaligi kichik bo'lsa, iyul oyida 640 birlikda katta yuklama me'yoriga yetadi. Musobaqalar soni yil davomida besh marta takrorlanadi. Avgust

oyida esa faol dam olish rejalashtiriladi. Har bir tayyorgarlik yoʻnalishlari sportchi yoshi, salomatligi va musobaqa rejasiga muvofiq ravishda tuziladi (1-jadvalga qarang).

**O'QUV MASHQ BOSQICHIDA SAMBOCHI QIZLARING YILLIK
TAYYORGARLIK SIKLI**

Yillik tayyorgarlik siklining tuzilishi	Davrlari	Tayyorgarlik			Musobaqa		Tayyorgarlik		Musobaqa			O'tish	
	Bosqichlari	Yo'naltirilgan	1-bazaviy muvofiqlashtirish		Musobaqa oldi	Nazorat musobaqa	2-bazaviy muvofiqlashtirish		Musobaqa oldi	Asosiy musobaqa			
	Oylari	Sentabr	Oktabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Iyun	Iyul	Avgust	
Asosiy vazifalar	UJT va MJT			MJT va MMT, TTT		UJT, MJT va TTT		MJT va MMT			Faol dam olish		
Umumiy jismoniy % tayyorgarlik	45%	40%	40%	35%	35%	20%	20%	10%	5%	5%	45%	40%	
Maxsus jismoniy tayyorgarlik %	40%	35%	35%	35%	35%	25%	25%	10%	5%	5%	40%	35%	
Texnik tayyorgarlik %	10%	15%	15%	20%	20%	35%	35%	50%	55%	55%	10%	15%	
Taktik tayyorgarlik %	5%	10%	10%	10%	10%	20%	20%	30%	35%	35%	5%	10%	
Yuklam kattaligi	530	540	570	570	580	600	610	620	630	640	530	535	
Musobaqalar soni	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	

UJT (umumiy jismoniy tayyorgarlik), MJT(maxsus jismoniy tayyorgarlik), TTT (texnik taktik tayyorgarlik), MMT(maxsus musobaqa tayyorgarligi)

2-jadval

O‘quv mashq bosqichida nazorat va tajriba guruhi sambochi qizlarni tadqiqot boshida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari dinamikasi (n=18)

T/r	Nazorat mashqlari	Nazorat guruh			Tajriba guruh			t	P
		\bar{X}	σ	V %	\bar{X}	σ	V %		
1.	30 metrga yugurish(soniya).	6,37	0,80	12,55	6,27	0,81	12,91	1,37	>0,05
2.	10 soniyada balandlikka sakrashlar (marta)	12,44	1,69	13,58	12,56	1,76	13,99	1,19	>0,05
3.	10 soniyada turnikda tortilish, (marta)	7,11	1,04	14,63	7,22	1,08	14,95	1,31	>0,05
4.	10 soniyada qo‘llarga tayanib ularni bukib rostlash(marta)	12,61	1,46	11,58	12,50	1,49	11,92	1,23	>0,05
5.	10 soniyada tik turgan holda orqaga egilish (ko‘prik), (marta)	4,39	0,64	14,58	4,33	0,65	14,98	1,26	>0,05
6.	Ko‘prik holatida 10 m. masofaga yurish (soniya)	12,72	1,73	13,60	12,44	1,74	13,98	1,48	>0,05

Nazorat va tajriba guruhlarida jismoniy sifat ko‘rsatkichlari tadqiqot boshida nisbiy o‘shishi ko‘rsatkichlari: 30 metrga yugurishda $t= 1,37$; $P>0,05$ tashkil etdi. Balandlikka sakrashda $t= 1,19$; $P>0,05$ tashkil etdi. Turnikda tortilishda $t=1,31$; $P>0,05$ tashkil etdi. Qo‘lga tayangan holda qo‘larni bukib rostlash $t= 1,23$; $P>0,05$ tashkil etdi. Tik turgan holda orqaga egilib $t= 1,26$; $P>0,05$ tashkil etdi. Ko‘prik holatida yurish $t= 1,48$; $P>0,05$ ni tashkil etdi (2-jadvalga qarang).

Sambochi qizlarning texnik-taktik mahorat darajasi hamda umumiy va maxsus jismoniy sifat ko‘rsatkichlarining takomillashganlik darajasi – musobaqalardagi bellashuvlarida bajariladigan texnik-taktik harakatlarning ko‘rsatkichlari bilan ifodalanadi.

Mashg‘ulot jarayonida takomillashtirilgan texnik harakatlarni takrorlashlar soni hamda unga ajratilgan vaqt orqali ularning malakalarini shakllantirish va mahoratga erishish imkoniyatining kengayishi bilan izohlandi.

3-jadval

O‘quv mashq bosqichida nazorat guruhi sambochi qizlarni pedagogik tadqiqot boshida texnik usullarni 30 soniyada bajarish dinamikasi (n=18)

T/r	Texnik usul	Nazorat guruhi			Tajriba guruhi			t	P
		\bar{X}	σ	V %	\bar{X}	σ	V %		
1.	Orqadan chalib tashlash	9,3	0,67	7,21	8,9	0,82	8,97	1,21	>0,05
2.	Beldan oshirib tashlash	9,2	0,79	8,57	8,8	0,65	7,4	0,75	>0,05
3.	Yelkadan oshirib tashlash	9,1	0,83	9,14	8,9	0,76	8,5	1,51	>0,05
4.	Yelkalardan oshirib tashlash	9,2	0,73	7,94	9,3	0,67	7,2	1,30	>0,05

Nazorat va tajriba guruhlarining texnik usullari tadqiqot boshida talabanning $t=$ kriteriya va $P>$ ishonchlilik ko‘rsatkichlari. Orqadan chalib tashlash $t=1,21$; $P>0,05$ tashkil etdi. Beldan oshirib tashlash $t=0,75$; $P>0,05$ tashkil etdi. Yelkalardan oshirib tashlash $t=1,51$; $P>0,05$ tashkil etdi. Yelkalardan oshirib tashlash $t=1,3$; $P>0,05$ tashkil etdi(3-jadvalga qarang).

Demak, tadqiqot ishlarimiz boshida NG va TG bo‘yicha olib borilgan nazorat mashqlari bo‘yicha olingan natijalar deyarli bir xil ekanligini ko‘rsatdi.

**O'QUV MASHQ BOSQICHIDA SAMBOCHI QIZLARNI TEXNIK USULLARNI QISMAN MODDILLASHTIRISH
HISOBIGA TAKOMILLASHTIRISH DASTUR**

Har bir usul uchun tanlangan mashqlar mazmuni		Mashqni bajarish vaqti	Takrorlashlar soni	Shiddat zonasi	YuQS	Dam olish intervali
Beldan oshirib tashlash	Yeng va yoqaning oldi tomondan ushlab o'ziga qulay tomonga zarb bilan tortib bir-ikki qadam yurgzib tizzadan biroz pasayib usulni bajarish	30-40 soniya va undan ortiq	5-6 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	1-2	156-162	Mashqlar orasida 30-50 soniya, seriyalar orasida 1.5-2 soniya.
	Ikki yengdan ushlab yonga tortib yurish va usulga kirganda bir qo'lni bel qismiga o'tqazib qadamga beldan oshirib tashlash	40-50 soniya va undan ortiq	6-7 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	1-2	156-162	Mashqlar orasida 1.0 daq, seriyalar orasida 1.5-2.5 daq.
	Yeng va yoqaning orqa tomondan ushlab o'ziga qulay tomonga zarb bilan tortib bir-ikki qadam yurgzib tizzadan biroz pasayib usulni bajarish	40-50 soniya va undan ortiq	8-10 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	2-3	174-186	Mashqlar orasida 30-50 soniya, seriyalar orasida 1.5-2 soniya.
Yelkadan oshirib tashlash	Ikki yengdan ushlab o'ng oyoq bilan chap oyoqa zarba berib orqaga yurgazish va oldiga tortib qulay tomonga yelkadan oshirib tashlash	40-50 soniya va undan ortiq	8-10 seriyadan iborat, 3-4 marta	2-3	174-186	Mashqlar orasida 30-50 daq, seriyalar orasida 1.5-2 soniya
	Oyoqlar yordamida ichkaridan chalish usulni bajarishni ko'rsatib raqib himoyada o'tganda oldiga tortib muozanatdan chiqarib yelkadan oshirib tashlash	30-40 soniya va undan ortiq	5-6 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	1-2	150-156	Mashqlar orasida 30-50 daq, seriyalar orasida 1.5-2 soniya
	Faqatgina yoqaning yuqiri qismidan ushlagan holda oldinga siltab tortish va muozanatdan chiqan vaziyatda yelkadan oshirib tashlash	20-30 soniya va undan ortiq	10-12 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	2-3	174-186	Mashqlar orasida 1.5-2 daq, seriyalar orasida 2-3 daq.
Yelkalardan oshirib tashlash	Ikki yoqadan ushlab zarb bilan birinchi qadam orqaga va oldinga tortib tizzaga o'trib bir qo'l yoqada ikkinchi tizzadan ushlab yelkalardan oshirib tashlash	40-50 soniya va undan ortiq	10-12 seriyadan iborat, 3-4 marta	1-2	156-162	Mashqlar orasida 1.5-2.5 daq, seriyalar orasida 2-3 daq.
	Yeng va yoqadan ushlab beldan oshirib tashlash usuliga kirishni ko'rsatib raqib himoyaga qochganda ikkinchi tomonga tizzaga o'trib yelkalardan oshirib tashlash	30-40 soniya va undan ortiq	8-10 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	1-2	150-162	Mashqlar orasida 1.5-2.5 daq, seriyalar orasida 2-3 daq.
	Yoqadan ushlab raqibga yaqinroq yurish raqib boshni pasga bosganda raqibning qo'llari ostidan kirib yelkalardan oshirib tashlash	20-30 soniya va undan ortiq	6-8 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	1-2	150-162	Mashqlar orasida 1.5-2.5 daq, seriyalar orasida 2-3 daq.

Sambochi qizlarning texnik mahoratini oshirishda usullarni qisman modellashtirib mashg'ulotlar mazmuniga singdirib borildi. Mashg'ulotlar davomida zarbalarni birlashtirish, beldan oshirish yoki yelkadan oshirib tashlash kabi texnikalar turlicha variantlarda mashqlar olib borildi. Har bir usul soddalashtirilib yoki murakkablashtirilib, sportchilarning texnik saviyasi oshirildi. Bu orqali sambochilar o'z texnik harakatlari orqali musobaqa muhitni yaratish bilan takomillashtirish imkoniyati samarali natija berdi. Modellashtirish sportchilarga raqib harakatini kuzatib, unga qarshi eng qulay texnikani tanlash ko'nikmasini shakllantirishga yordam berdi. Mashg'ulotlar natijasida yuqori natijalarga erishgan sambochi qizlarning texnikasi doimiy takomillashib bordi. Ushbu jarayonda mashq bosqichlari aniq rejalashtirilib, har bir sportchining individual yondashuvi inobatga olindi.

Texnik harakatlar bo'yicha video tahlillar, murabbiy bilan fikr almashish, o'z xatolarini tahlil qilish orqali bilimlar chuqurlashtirildi. Shuningdek, real bellashuvlar musobaqa muhitida tashkil etilib, sportchilarni psixologik tayyorgarligi ham mustahkamlandi. Bularning barchasi yuqori samaradorlikni ta'minladi.

Sambochi qizlar uchun texnik harakatlarni takomillashtirishda har bir usulga mos mashqlar tanlab olindi. Beldan oshirib tashlashda yeng va yoqaning oldi yoki orqa tomonidan ushlab, raqibni tortib, tizzadan pasayib zarba bilan bajariladigan texnik usullar doimiy ravshda mashg'ulotda haftasiga 4-marta bajarib kelindi.

Texnik usullar 30-50 soniyadan oshiq davom etib, 5-10 seriyada 3-4 marta takrorlanadi. Yuqori yurak-qon tomir sistemasining faolligi (YuQS) 150-186 orasida bo'lib, texnik usulni bajarish oralig'ida 30 soniyadan 2,5 daqiqagacha dam olish vaqt belgilandi. Ushbu texnik usullarni ko'nikmalarni bellashuv jarayonida qo'llashga yordam beradi. Turli usullarni modellashtirish orqali sportchilar nafaqat texnikani, balki taktikani ham o'zlashtirib bordi. Shuningdek, har bir texnik usulni bajarish shiddat darajasi nazorat qilinib, sportchining jismoniy holatiga mos tarzda yuklama berildi. Natijada, texnika, chidamlilik va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalari yanada rivojlanadi.

Sambochi qizlarining texnik usullarini takomillashtirishda texnik usullarni modellashtirish jarayoni muhim ahamiyat kasb etadi. Beldan oshirib tashlash yoki yelkadan oshirib tashlash kabi usullarni bajarish uchun turli variantlar qo'llanilib, har bir texnik harakatni individual ravshda o'rganish va uni takomillashtirishga qaratilgan usullar amalga oshirildi. Usullarning bajarilish vaqti, takrorlashlar soni va shiddati, shuningdek, dam olish intervali aniq belgilangan. Yuqori shiddatli mashqlar sportchilarga nafaqat texnikani to'g'ri bajarishni, balki raqibning harakatlariga tezkor moslashishni ham o'rgatadi. Mashg'ulotlar davomida olingan natijalar sportchilarning umumiy jismoniy holatini mustahkamlab, yuqori darajadagi natijalarga erishish imkoniyatini oshirishga erishildi.

Texnik usulni bajarish yordamida sambochi qizlar o'z texnikasini turli sharoitlarda va raqibga qarshi amaliyotda takomillashtirdi. Texnik usullari qisman modelashtirish orqali musobaqalarda yuqori natijalarga erishib kelindi va bellashuvni o'z foydasiga hal qilish samaradorligiga erishildi (4-jadvalga qarang).

**SAMBOCHI QIZLARING TEXNIK USULLARNI TAKOMILLASHTIRISHDA JISMONIY SIFATLARNI
RIVOJLANTIRUVCHI UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK DASTUR**

№	Tezkorlik sifatini rivojlantirish mashqlari majmuasi		Mashqni bajarishga ketadigan oʻrtacha vaqti	Har bir mashqni bajarish va takrorlashlar soni	Shiddat zonasi	YuQS zarba/ daq	Dam olish vaqti
1	Turgan joydan uzunlikka hamda balandlikka sakrash	Turgan joyda uzunlikka kurash rezinasini bir uchini belga, ikkinchisini gimnastika narvoniga mahkamlab oldinga sakrash	30-40 soniya va undan ortiq	5-6 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	1-2	156-162	Mashqlar orasida 30-50 soniya , seriyalar orasida 1.5-2 soniya.
		Balandligi 20-25 oraligʻi 60-70 santimetrni tashkil etadigan bir nechta predmetlar ustidan sakrab oʻtish (yuksiz va yuk bilan)	40-50 soniya va undan ortiq	3-4 seriyadan iborat, 2-3 marta takrorlanadi	1-2	156-162	Mashqlar orasida 1.0 daq, seriyalar orasida 1.5-2.5 daq.
		Oʻtirib turish, (soʻng turishida uzunlikga sakrash)	2-3 daq. va undan ortiq	6-4 seriyadan iborat, 2-4 marta takrorlanadi	2-3	174-186	Mashqlar orasida 30-50 soniya, seriyalar orasida 1.5-2 soniya.
2	Vizual signalga koʻra turli xil dastlabki (oʻtirish, yotish, tizzalarga turish va h.k.) holatlarni egallash	Bir oyoqda oʻtirib turish (oʻng va chap)	10-20 soniya va undan ortiq	4-6 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	2-3	174-186	Mashqlar orasida 30-50 daq, seriyalar orasida 1.5-2 soniya
		Balandligi 80-100 oraligʻi 30-40 santimetrni tashkil etadigan bir nechta predmetlar ustidan sakrab oʻtish	10-20 soniya va undan ortiq	5-6 seriyadan iborat, 2-4 marta takrorlanadi	1-2	150-156	Mashqlar orasida 30-50 daq, seriyalar orasida 1.5-2 soniya
		Oʻtirib balandlikka sakrash, boʻyi uzunligidan 100 santimetr balandlikdagi predmetga qoʻllarini tekkazish	20-25 soniya va undan ortiq	12-15 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	1-2	156-162	Mashqlar orasida 30-50 daq, seriyalar orasida 1.5-2 soniya
3	30 metr masofaga yugurish	40 metr masofaga yugurish (sherigi 30 metr masofaga yugurish)	15-20 soniya va undan ortiq	6-10 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	1-2	156-162	Mashqlar orasida 30-50 daq, seriyalar orasida 1.5-2 soniya
		40 metr masofaga yugurish (sherigi orqasida tazidan ushlab 20-30 % qarshilik bilan yuguradi)	10-15 soniya va undan ortiq	4-6 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	2-3	174-186	Mashqlar orasida 1.5-2 daq, seriyalar orasida 2-3 daq.
		5-10 metr masofaga yugurishda, beliga kurash rezinkasini bogʻlab startdan chiqish	2-5 soniya va undan ortiq	20-25 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	1-2	156-162	Mashqlar orasida 1.5-2.5 daq, seriyalar orasida 2-3 daq.
4	60 metr masofaga yugurish	70 metr masofaga yugurish (sherigi - 50 metr masofaga yugurish)	9-11 soniya va undan ortiq	3-4 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	1-2	150-162	Mashqlar orasida 1.5-2.5 daq, seriyalar orasida 2-3 daq.
		100 metr masofaga yugurish (sherigi oldi tomonidan, yelkalaridan turtib 40-50 % qarshilik koʻrsatadi 30 metr masofagacha)	1-2 daq. va undan ortiq	3-4 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	1-2	150-162	Mashqlar orasida 1.5-2.5 daq, seriyalar orasida 2-3 daq.
		60 metr masofaga turli buyumlar orasidan yugurish	1-2 daq. va undan ortiq	3-4 seriyadan iborat, 3-4 marta takrorlanadi	1-2	156-162	Mashqlar orasida 30-50 daq, seriyalar orasida 1.5-2 soniya.

Sambo sporti yuqori darajadagi texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan kurash turi hisoblanadi. Ayniqsa, o'quv mashq bosqichidagi sambochi qizlarning texnik usullarni to'g'ri va samarali bajarishi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu boisdan, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari orqali kuch, chidamlilik, egiluchanlik, tezlik, chaqonlik va muvozanat kabi asosiy sifatlar ustida tizimli ishlash mashg'ulotlar jarayonida doimiy ravishda rivojlantirib kelindi.

Sambochi qizlar uchun maxsus tayyorlangan dasturlar orqali ular tananing barcha mushak guruhlarini ishlatish, maxsus qobiliyatlarni oshirish hamda texnikada yuqori darajadagi aniqlikni ta'minlash imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bunda, tayyorlov bosqichining o'ziga xos jihatlari, ya'ni samarali rejalashtirilgan mashg'ulotlarda qo'llanilgan mashqlar jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun individual yondashuv muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Yuqori natijalar va samarali texnikani egallash uchun barcha jarayonlarning to'g'ri va izchil o'tishi zarur. Bunday kompleks yondashuvlar orqali sambochi qizlarning jismoniy tayyorgarligi yaxshilanadi, bu esa, o'z navbatida texnik usullarni oxirigacha bajarib g'alabaga erishish imkoniyati oshdi.

Bu dasturni qo'llash asosida jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash, shuningdek, sportchilarning har bir holatda to'g'ri va samarali harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan. Mashqlar majmuasi ko'plab turli xil jismoniy mashqlarni o'z ichiga olgan. Masalan, turgan joydan uzunlikka va balandlikka sakrash mashqlari tezlikni oshirish, oyoq kuchini rivojlantirish va chaqqonlikni oshirishda muhim o'rin tutadi. Balandligi 20-25 sm bo'lgan sport jihozlari ustidan sakrab o'tish, sportchilarning tanasini yuqori samarali ishlatish va kuchli tezlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, o'tirib turish va uzunlikka sakrash kabi mashqlar harakatlarning muvozanatli va aniq bajarilishini ta'minlashga yordam beradi. Bu mashqlarni muntazam ravishda bajarish, sambochi qizlarning harakatlarni tezda va to'g'ri bajarishiga yordam beradi. Vizual signalga qarab turli xil holatlarni egallash mashqlari ham juda samarali. Bir oyoqda turish, yuqori texnik ko'nikmalarni rivojlantiradi va tezkor harakatlanish imkoniyatini yaratadi. Balandligi 80-100 sm bo'lgan sport jihozlari ustidan sakrab o'tish sportchining jismoniy chidamliligini va tezligini oshiradi. O'tirib balandlikka sakrash kabi mashqlar esa, sportchining texnik va taktik ko'nikmalarini mustahkamlashga yordam beradi. Yugurish mashqlari ham muhim o'rin tutadi. 30-60 metr masofaga yugurish, sportchilarni tezlikni oshirishga o'rgatadi. Shuningdek, 40 metr masofada qarshilik bilan yugurish, yuqori chidamlilik va kuch talab qiladigan mashqlar sifatida jismoniy tayyorgarlikni yanada oshiradi. Tezlik va kuchni kombinatsiyalash orqali, sambochi qizlar kurashdagi har qanday holatda muvaffaqiyatli bo'lish uchun zarur bo'lgan jismoniy va ruhiy tayyorgarlikka ega bo'ladilar. Mazkur dastur sambochi qizlarning texnik harakatlarini yanada ishonchli bajarishiga, raqib ustidan ustunlikka erishishiga va mashg'ulotlar samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Mashqlar majmuasi tananing barcha mushak guruhlarini qamrab olgan holda, harakatlarni umumiy va maxsus xarakterda bajarishga yo'naltirilgan. Dasturda yugurish, sakrash, tortilish, press, to'siqlardan o'tish, maxsus kurash holatlarida bajarayotgan statik va dinamik mashqlar kiritiladi. Mashg'ulotlar davomida sportchilarning individual xususiyatlari inobatga olinib, yuklama asta-sekinlik bilan oshirib borildi (5-jadvalga qarang).

**SAMBOCHI QIZLARNING TEXNIK HARAKATLARNI HAR IKKI TOMONGA BAJARISHNI
TAKOMILLASHTIRISH DASTURI**

T/r	Usullar	Himoyalanish	Qarshi hujum	Usullar ketma-ketligi (kombinatsiya)
1.	O'ng yonboshdan oshirib tashlash usuli	O'ng yonboshdan oshirib tashlashda hujum harakatini to'xtatishda raqib turish holatidan pastroq turish holatiga o'tib siltash orqali raqibga nisbatan tortib hujm harakati shiddatini pasaytiradi va ikki oyoq yordamida yeng va yoqadan ushlab pastga bosish bilan hujum to'xtatiladi	Qarshi hujum harakati o'ng yonbosh usulini bajarayotgan raqib hujumi harakatini to'xtatgan holatda chap oyoqni o'ng oyoq orqasiga tashlab, raqibni qorin bilan urib o'ng yelka yordamida ko'tarib tashlanadi. Birinchi raqamli kurashchi o'ng taraf bilan ikkinchi raqamli kurashchi chap taraf bilan turish holatida chap qo'l bilan raqibning o'ng qo'lini tirsak qismidan o'ng qo'li bilan qo'ltig'i orasidan o'tkazib kiyimidan ushlab oshirib tashlaydi	Raqib o'ng yonboshga hujumga kelganda hujum harakatni qarshilik bilan to'xtatib, raqib turish holatiga o'tganda raqibga o'ng tomonga siltashni aldamchi harakat yordamida ko'tarib tashlash usulni bajarganday bo'lamiz, raqib himoyalanishga o'tganda raqibdan pasayib o'ng yonboshga burab bosiladi usulni bajaradi
2.	Chap yonboshdan oshirib tashlash usuli	Chap yonboshdan oshirib tashlashni hujum harakatlarni to'xtatishda sambo kurashi turish holatida o'ng oyoqni chap oyoqqa nisbatan oldinga qo'yib yuriladi, chap yonboshga hujum harakati boshlanganda o'ng oyoqni chap oyog'iga qarama qarshi qo'yib o'ng qo'lni chap qo'lga yetqazib hujum harakat to'xtatiladi	Chap yonboshga oshirib tashlashga qarshi hujum raqibni chap tizzaga o'ng tizzani to'sib, o'ng qo'lni chap qo'lga yengdan ushlab raqibni o'ng tomonga burab bosiladi. Raqibning o'ng qo'lidan o'ziga tortib, chap qo'l bilan o'ziga tepagatortiladi va shu vaqtning o'zida chap oyoqda orqaga aylanma harakat bilan o'ng oyoq oldinga qo'yiladi	Tana og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi va shu oyoq yarim bukilgan holatga keltiriladi. O'ng oyoq bilanraqibning chap oyog'i boldir qismiga zarb bilan orqaga uriladi va bir vaqtning o'zida toz qismi o'ng tarafga burilib, chap oyoq to'g'irlanadi

Sambochi qizlarning texnik usullarini takomillashtirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari tezkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lib, unda tezlik, refleks, muvofiqlik va reaksiyani oshiruvchi turli harakatlar bajariladi, bu esa raqibga qarshi tez va samarali harakat qilish imkonini beradi.

O'quv mashq bosqichida sambochi qizlarning texnik tayyorgarligini har ikki tomonga rivojlantirishda musobaqa qoidalaridaga mos ravishda mashg'ulotlarda qo'llab kelindi. Usullarni har ikki tomonga bajarish bu maqsadga yo'naltirilgan hujum harakatlari bo'lib, ular yordamida raqibidan ustunlikka erishadi. Usul qo'llash uchun ushlab olishlar yuqoridan, pastdan, orqadan, oldindan, yon tomondan va boshqalarga bo'linadi, bunda usullarni rivojlantirishda sambochi qizlarmiz har ikki tomonga chalg'ituvchi harakatlar bilan bajaradilar.

Ikkinchi tomonga turli xildagi harakatlar, tik turishda, o'tkazishlar, tashlashlar, ag'darishlar, parterda - o'gritishlar va parterda tashlashlar usullarni bajarib kelindi. Tadqiqot davomida sambochi qizlarimiz usullarni amalga oshirish paytida bir vaqtning o'zida oyoqlar bilan turli harakatlar ham bajariladi, ya'ni: chalishlar, to'sishlar, ilishlar, oldindan ilib otishlar, chirmashlar, orqadan ilib otish usullarni o'ng va chap tomonlarga bajarish texnikalarini takomillashtirib keldilar. Texnik usulni bajarishda o'ziga qiyin bo'lgan tomondan hujumni boshlab raqibni qulay dinamik vaziyatga kelganda "shoh" usul bilan g'alaba qozonish xususiyati shakllantirildi.

O'quv mashq bosqichida sambochi qizlarning texnik harakatlarning ko'pchiligi qiyin vaziyatlarda orqadan, oldindan, yondan, ichkaridan, tashqaridan bajarish imkoniyatlari oshdi. Bir vaqtning o'zida ushlab bilan bir qator harakatlarni bajarib kelindi. Bunda bir xil harakatning o'zi turli ushlab bilan bajarilishi mumkinligi isbotlandi. Aytish mumkinki qo'ldan va gavdadan ushlab tashlash, zarba bilan ag'darishni amalga oshirish usullarni aytish mumkun (6-jadvalga qarang).

Ammo raqibni egilib qo'l, gavda, qo'l va bo'yindan ushlab tashlash imkoniyatlarni ham hisobga olgan holda mashg'ulotlar rejalashtirildi. Sambochi qizlar har qanday usulni hujum va qarshi hujum uchun qo'llash mobaynida bellashuvni imkon qadar o'z foydasiga hal qilib keldi.

Texnik harakatni yoki uning bir qismini aldamchi harakat sifatida qo'llab, haqiqiy niyatidan raqib diqqatini chalg'itish va boshqa usul bilan hujumni amalga oshirish uchun qulay sharoitlarni va imkoniyatni oshirib bordi. Bellashuvlarda raqibga nisbatan qarshi usulni qo'llashda raqib hujumiga javob tariqasida bajariladigan maqsadli harakatlarni bir nechta variantni qo'llab kelindi ular yordamida sambochi qizlarmiz raqibi ustidan ustunlikka erishish imkoniyati oshdi.

O'quv mashq bosqichida sambochi qizlarning bellashuv va musobaqada qo'llaydigan taktikasi yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir.

Taktik tayyorgarlik sambochi qizlarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, kurashni to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan. Sambochi qizlarning musobaqalarda bellashuvlarni olib borishdan asosiy maqsadi musobaqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish hamda oldingi natijalarni yangilashdan iborat.

Yuqori su'ratda bellashu olib boruvchi raqib uchun

Taktik harakatlar

Raqibga nisbatan uning harakatlarini cheklab quyish va qarshi hujumda ishlash

Usullardan kombinatsiyalar tuzish va ular bilan hujum qilish yo'li orqali bellashuni olib borish

Raqib harakatlarni tez sur'atda bajarsa, unda uning harakatlarini ushlab olib kuch bilan bostirish zarur

Yuqori su'ratda ishlaydigan raqibga hal qiluvchi hujum harakatini qo'llash lozim

Pas sur'atda va kuch bilan bellashuv olib boruvchi raqib uchun

Raqibga nisbatan hujum va aldamchi harakatlarni qo'llash, qulay dinamik vaziyat yaratish

Texnik harakatlarni tanlash va tayyorgarligini hisobga olgan holda bellashuvda samarali bo'lgan texnik usulni qo'llash

Kuch bilan chidamli va pas sur'atda bo'ladigan bellashuvda o'z energiyasini tejab sarflash lozim

Pas sur'atda va kuch bilan ishlaydigan raqib uchun bellashuvni yuqori sur'atda olib borishni rejalashtirish lozim

Bellashuv tuzishda muayyan vazifalarni hal etishning turli usullari hamda taktik harakatlari

Razvedka qilish	Hujumni amalga oshirish	Himoyalaniшни amalga oshirish	Ustunlikni ushlab qolish	Xavfli holatni amalga oshirish
Aldamchi harakatlarni qo'llash	Qarshi hujumni amalga oshirish	Faollikni namoyish qilish	Kuchni tiklab olish	Xavfli holatni bartaraf etish

1-rasm SAMBOCHI QIZLARNING BELLASHUNING MUAYYAN VAZIYATLARDA QO'LLANILADIGAN TAKTIK TAYYORGARLIK DASTURI

Sambochi qizlarning tayyorgarlik davriga qarab, oldinda turgan musobaqaning nufuzini hisobga olgan holda taktikani egallash jarayonida bir qator vazifalar qo'yiladi: -bellashuv va musobaqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilinib ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni xayolan va harakat bilan mashg'ulotlarda qo'llash orqali ko'nikma hosil qildi. O'quv mashq bosqichida sambochi qizlarning yillik sikldagi taktik tayyorgarlikka qo'yilgan vazifalar hal qilnadi: - tayyorgarlik davrida mashg'ulotlarda taktik bilimlarga ega bo'lish; - musobaqa davridagi mashg'ulotda taktik ko'nikmalarni egallash; - bellashuvlarda taktik malakalarga ega bo'lish o'quv mashq bosqichida sambochi qizlarning bellashuvlarda ko'pincha oddiy hujum harakatlari emas, balki murakkablari hujum harakatlari ko'proq bellashuvlarda ustunlik berdi. O'tkazgan tadqiqotlar natijasida shu narsa aniqlanganki, usul tuzilmasidan darhol boshlanadigan to'g'ridan-to'g'ri hujum kamdan-kam g'alaba keltirdi. Odatda, qulay dinamik vaziyatni tayyorlash uslubi hamda hujum usuli tuzilmasi yaxlit harakatga, ya'ni harakat usullar ketma-ketligi qo'shib ketadigan hujum harakatlari bellashuvlarda g'alabaga erishtirdi va ko'zlangan natijalar olindi. Musobaqalarda taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar o'quv mashq bosqichida sambochi qizlarning musobaqa oldi tayyogarlik rejasiga kiritib borildi (1-rasmga qarang).

Dissertatsiyaning **“Sambochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligini yil davomida takomillashtirish samaradorligi”** deb nomlangan to'rtinchi bobida tadqiqotning asosiy vazifalari o'quv mashq bosqichida sambochi qizlarni texnik-taktik tayyorgarlik nisbatini optimallashtirish dasturini ishlab chiqish hamda uning tajriba asosida samaradorligini aniqlash bilan mashg'ulotlar ta'siri yig'indisini o'rganib chiqib, bir qator xulosa va amaliy tavsiyalar berishga qaratilgan.

7-jadval

O'quv mashq bosqichida tajriba guruh sambochi qizlarni pedagogik tadqiqot oxirida jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarni dinamikasi (n=18)

T/r	Nazorat mashqlari	Nazorat guruh			Tajriba guruh			t	P
		\bar{X}	σ	V %	\bar{X}	σ	V %		
1.	30 metrga yugurish (soniya)	5,93	0,72	12,14	5,40	0,66	12,13	2,32	<0,05
2.	10 soniyada balandlikka sakrashlar (marta)	13,65	1,79	13,11	15,29	2,01	13,15	2,59	<0,05
3.	10 soniyada turnikda tortilish, (marta)	7,72	1,09	14,11	8,58	1,21	14,10	2,23	<0,05
4.	10 soniyada qo'llarga tayanib ularni bukib roslash (marta)	13,64	1,52	11,14	14,79	1,65	11,16	2,17	<0,05
5.	10 soniyada tik turgan holda orqaga egilish (ko'prik), (marta)	4,85	0,69	14,12	5,36	0,76	14,18	2,11	<0,05
6.	Ko'prik holatida 10 m. masofaga yurish (soniya)	11,78	1,55	13,16	10,57	1,39	13,15	2,47	<0,05

Asosiy pedagogik tajriba sinovlari davomida sambochi qizlarning mashg'ulotlarida qo'llaniladigan texnik-taktik mashqlarni aniqlash asosida texnik usullarni takomillashtirishga qaratilgan o'sish va rivojlanish dinamikasi nazorat qilindi.

Tadqiqotning asosiy vazifalari o'quv mashq bosqichida sambochi qizlarni texnik-taktik tayyorgarlik nisbatini optimallashtirishga qaratilgan dasturini ishlab chiqish, uning tajriba sinov asosida mashg'ulotlar samaradorligini aniqlash va uning ta'sirini o'rganib chiqib, bir qator xulosalar va amaliy tavsiyalar berishga qaratildi.

Tadqiqot davomida tezlikni oshirish, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik rivojlantirish mashqlari yordamida yuklamalarni optimallashtirish holda olib borildi va uning samaradorligi aniqlandi. Jumladan, sambochi qizlarda mashg'ulotlarida foydalanilgan yuklamalarning ta'sir yo'nalishi aniqlab berildi va optimallashtirish holda rejalashtirilib mashg'ulotlar tarkibiga yil davomida kiritilgan UJT, MJT samaradorligining tahlili tadqiqot boshida va oxirida matematik-statistik usulda hisoblab chiqildi.

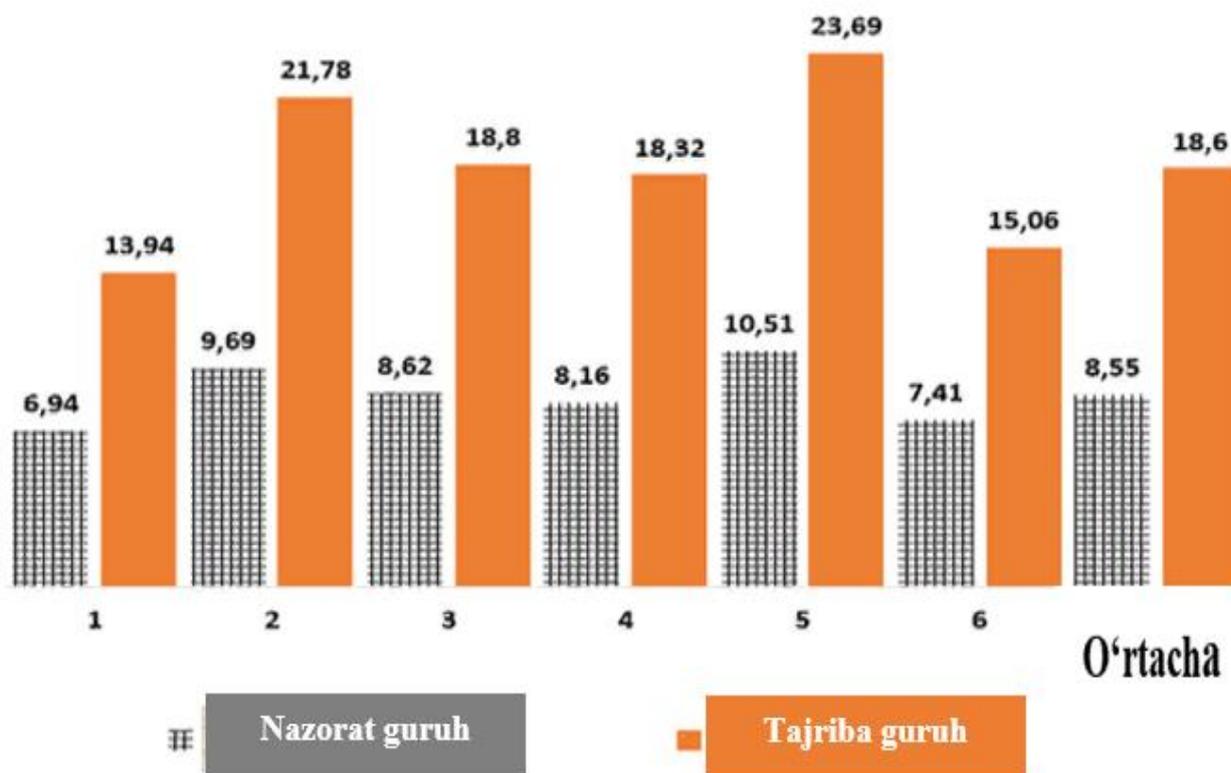
Nazorat guruhi jismoniy sifatlari ko'rsatkichlarining tadqiqot oxirida olingan natijalariga ko'ra: 30 metrga yugurish $5,93 \pm 0,72$; $V=12,14$ % ni tashkil etdi. Balandlikka sakrash $13,65 \pm 1,79$; $V=13,11$ % ni tashkil etdi. Turnikda tortilish $7,72 \pm 1,09$; $V=14,11$ % ni tashkil etdi. Qo'lga tayangan holda ularni bukib yozish $13,64 \pm 1,52$; $V=11,14$ %. Tik turgan holda orqaga egilishlar $4,85 \pm 0,69$; $V=14,12$ % ni tashkil etdi. Ko'priklar holatida yurish $11,78 \pm 1,55$; $V=13,16$ foizni tashkil etdi.

Tajriba guruhi jismoniy sifatlarning tadqiqot oxirida olingan ko'rsatkichlari natijalariga ko'ra: 30 metrga yugurish $5,40 \pm 0,66$; $V=12,13$ % ni tashkil etdi. Balandlikka sakrash $15,29 \pm 2,01$; $V=13,15$ % ni tashkil etdi. Turnikda tortilish $8,58 \pm 1,21$; $V=14,10$ % ni tashkil etdi. Qo'llarga tayangan holda ularni bukib yozish $12,79 \pm 1,65$; $V=11,16$ % ni tashkil etdi. Tik turgan holda orqaga egilishlar $5,36 \pm 0,76$; $V=14,18$ foizni tashkil etdi. (7-jadvalga qarang)

NG ga jalb qilingan sambochi qizlarni jismoniy sifati ko'rsatkichlarining tadqiqot oxiridagi nisbiy o'sish qiymati: 30 metrga yugurish 6,94 soniya; 10 soniyada balandlikka sakrashlarni marta 9,69 soniya; 10 soniyada turnikda tortilishlar marta 8,62 soniya; 10 soniyada qo'llarga tayanib ularni bukib rostlashda (marta) 8,16; 10 soniyada tik turgan holda orqaga egilish marta 10,51 soniya va ko'priklar holatida 10 m. masofaga yurish 7,41 nisbiy o'sish qiymatini tashkil etdi. Umumiy nisbiy o'sish ko'rsatkichlari 8,55 ni tashkil etganligi isbotlandi.

TG ga jalb qilingan sambochi qizlarni jismoniy sifati ko'rsatkichlarining tadqiqot oxirida nisbiy o'sish qiymati: 30 metrga yugurish soniya, 13,94 soniya; 10 soniyada balandlikka sakrashlarni marta 21,78 soniya; 10 soniyada turnikda tortilishlar marta 18,8 ni; 10 soniyada qo'llarga tayanib ularni bukib rostlashda (marta) 18,32 soniya; 10 soniyada tik turgan holda orqaga egilish marta 23,69 soniya nisbiy va ko'priklar holatida 10 m. masofaga yurish 15,06 nisbiy o'sishga erishildi. Umumiy nisbiy o'sish ko'rsatkichlari 18,06 ni ko'rsatib

NG dagi sambochi qizlarga nisbatan ancha yuqorilagani ko'rsatib tajriba sinovimizning ishonchliligini ko'rsatdi (2-rasmga qarang).



2-rasm. O'quv mashq bosqichida nazorat va tajriba guruh sambochi qizlarning pedagogik tadqiqot oxirida jismoniy tayyorgarlik nisbiy o'sish dinamikasi (n=18)

Tadqiqot oxiriga kelib, tajriba va nazorat guruhlaridagi sambochi qizlarni jismoniy sifat ko'rsatkichlari qayta aniqlanib tahlil qilindi. TG va NG sambochi qizlarni jismoniy tayyorgarligi bo'yicha tadqiqot boshida va oxirida olingan natijalari, ularning statistik xususiyatlarini solishtirish asosida pedagogik tajriba sinovi davomidagi o'zgarishining ishonchliligi aniqlandi. Sambochi qizlarni kuzatishda qo'llanilgan uslublardan foydalanildi va mashg'ulot dasturini optimallashtirish borasida sambochi qizlarni mashg'ulotlarda MJT yil davomida optimallashtirish nisbatining oshib bordi.

Mashg'ulotlar nazorat guruhi uchun ananviy tarzda olib borildi, nazorat guruhi sambochi qizlari jismoniy tayyorgarlik nazorat mashqlari testlarni topshirganda tadqiqotdan oldingi ko'rsatkichlar unchalik katta farq qilmagani ko'rsatdi. Albatta yil davomida mashg'ulot yuklama kattaligini, yo'nalishni, yangi vositalarni, uslublarni va musobaqalardagi o'zgarishlarni hisobga olgan holda tashkil qilingan mashg'ulotlar va texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shart-sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga qaratilgan. Tajriba guruhda qo'llanilgan mashg'ulot uslublari, vositalari yuklama yo'nalishlari, texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish va takomillashtirish bo'yicha ishlab chiqilgan dasturlar o'z samarasini berdi.

O‘quv mashq bosqichida nazorat va tajriba guruhi sambochi qizlarni pedagogik tadqiqot oxrida texnik usulni 30 soniyada bajarish dinamikasi (n=18)

Texnik usul	Nazorat guruh			Tajriba guruh			t	P
	\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
Orqadan chalib tashlash	9,6	0,7	7,4	9,9	1,2	12,2	3,27	<0,01
Beldan oshirib tashlash	9,4	0,98	10,4	9,7	0,89	9,2	3,42	<0,01
Yelkadan oshirib tashlash	9,5	0,71	7,4	9,7	0,97	10,01	3,45	<0,01
Yelkalardan oshirib tashlash	9,6	0,61	6,3	9,9	0,87	8,8	2,38	<0,05

Nazorat va tajriba guruhlarining texnik usullari tadqiqot boshida talabning $t =$ kriteriya va $P >$ ishonchlik ko‘rsatkichlari. Orqadan chalib tashlash $t = 3,27$; $P < 0,01$ tashkil etdi. Beldan oshirib tashlash $t = 3,42$; $P < 0,01$ tashkil etdi. Yelkalardan oshirib tashlash $t = 3,45$; $P < 0,01$ tashkil etdi. Yelkalardan oshirib tashlash $t = 2,38$; $P < 0,05$ tashkil etdi. (8-jadvalga qarang)

Nazorat va tajriba guruhlarining texnik usulni 30 soniyada bajarish ko‘rsatkichlari tadqiqot boshida nisbiy o‘shish qiymati: Orqadan chalib tashlash 7,2 ni tashkil etdi. Beldan oshirib tashlash 8,6 ni tashkil etdi; Yelkalardan oshirib tashlash 8,2 ni tashkil etdi; Yelkalardan oshirib tashlash 8,4 ni tashkil etdi; umumiy nisbiy o‘shish ko‘rsatkich 8,1 ni ko‘rsatdi.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, biz tomonimizdan olib borilgan ko‘p yillik pedagogik tajriba sinovimiz ilmiy isbotlandi va o‘quv mashq bosqichida sambochi qizlarni texnik-taktik tayyorgarlik yuqori natijalariga erishishga ilmiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

XULOSALAR

Dissertatsiya ishi bo‘yicha mavzuga oid to‘plangan adabiyot manbalarini o‘rganish, olib borilgan kuzatuvlar, o‘tkazilgan tadqiqotlar, pedagogik testlash va pedagogik tajriba natijalarining tahlilidan quyidagi xulosalarni chiqarish mumkin:

1. Adabiyotlarni tahlili natijasida, o‘quv mashq bosqichida sambochi qizlarning asosiy musobaqalarga tayyorgarlik davrida mezosikl tarkibidagi tortuvchi, bazaviy, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, musobaqa oldi mikrosikllarda tayyorgarlik davrlarga nisbatan vaziyatlarni modellashtirish evaziga sambochi qizlarning musobaqa bellashuvlarda muvaffaqiyatga erishish uchun vosita va uslublarni rejalashtirishda ilmiy yondashvlarni yetarli emasligi aniqlandi.

Musobaqaga tayyorgarlik davrlarda qo‘llaniladigan uslublar, ularning yo‘nalishi, vositalarni oqilona qo‘llash evaziga mashg‘ulot samaradorligi maksimal darajaga ko‘tarildi. Jismoniy tayyorgarlik nisbatlarni o‘shish sur‘ati doimiylikini saqlab qolish uchun rajalashtirilgan musobaqalar kalendar rejasiga

bogʻlagan holda mashgʻulot mazmunini yangilab yuklama harakterini oʻzgartirib borilish kerakligi aniqlandi.

2. Oʻquv mashq bosqichida sambochi qizlarning musobaqaga tayyorgarligi davrida aldamchi harakatlarga oʻrgatish orqali, bellashuvlardagi taktik harakat elementlarini bajarish, murakkab hujum harakatlarini boshlashdan oldin chalgʻituvchi harakat variantlarini qoʻllab, raqib hujumini buzish orqali qulay dinamik holatni shakllantirishga qaratilgan taktik harakatlarni rivojlantirish orqali egiluvchanlik, tezkorlikka koʻproq xos boʻlgan texnik usullar 13,7-16,4% oshirishga erishildi. Natijada muhim vaziyatlarni raqibni magʻlub etish imkoniyati oshganligi kuzatildi.

3. Oʻquv mashq bosqichida sambochi qizlarning hujum harakatlarini takomillashtirish uchun texnik-taktik harakatlarni bajarishda har bir holatga tanlab yoʻnaltirilgan maxsus mashqlarni qoʻllash hisobiga bellashuvga tayyorgarlik taktikasini shakllantirishda asosiy tayanch usullarni qoʻllashda dastlab himoyalani orqali qulay vaziyatda qarshi hujum usullari ketma-ketligini kombinatsiyalash hisobiga beldan oshirib tashlash usullari 30 soniyada bajarish tajribadan oldin TG 8,9 ni tashkil qilgan boʻlsa, tadqiqot oxiriga kelib esa 9,9 tashlash soniyasi yaxshilanishiga erishildi. NG esa 9,3 ni tashkil qilgan boʻlsa tadqiqot oxiriga kelib 9,6 ni tashkil qildi. Yonboshdan oshirib tashlash hamda yelkadan oshirib tashlash usullarni bajarish samaradorligi 13,6-15,9% oshirishga erishildi.

4. Olib borilgan mashgʻulotlar davomida tajriba guruhining jismoniy tayyorgarligi nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilanganligi aniqlandi. Tadqiqot davomida NG sinaluvchilarini oʻrganilgan testlari boʻyicha pedagogik tajriba, tajriba davomida ijobiy oʻzgarishga (oʻrganilgan testlar guruhdagi oʻrtacha nisbiy oʻsish koʻrsatkichi 8,55%) nisbatan TG dagi aynan mos koʻrsatkichlarning ijobiy oʻzgarishlari (oʻrganilgan testlar boʻyicha guruhdagi oʻrtacha nisbiy oʻsish 18,60% yaʼni NG dagiga nisbatan 10,05 marta) yuqori va statistik ishonchli (NG da 2 ta test boʻyicha oʻzgarishlar normal $P < 0,05$ ahamiyatlilik darajasida statistik ishonchligi aniqlandi. Ushbu koʻrsatkichlar TG da qoʻllangan dasturni samaradorligi tasdiqlandi.

5. Mashgʻulot yuklamalarini berib borish jarayonida turli yoʻnalishdagi mashqlarni bajarish ketma-ketligini hisobga olib mashgʻulotda mashqlarni quyidagi ketma-ketlikda berib borilishi natijasida avval alaktat-anaerob (tezkor-kuch), soʻngra anaerob-glikolitik mashqlar (tezkorlik chidamliligiga qaratilgan mashqlar) alaktat-anaerob, soʻngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilikka qaratilgan mashqlar), anaerob-glikolitik (kichik hajmda), soʻngra aerob mashqlar bilan olib borish orqali musobaqalarda yuqori natijalarga erishish mumkinligini tadqiqotlar asosida isbotlandi.

6. Mazkur mashgʻulot yuklamasini sportchi organizmiga taʼsirining yoʻnalishiga qarab odatda, ishning shiddati vaqtini uch zonada hisoblash mumkin: I zona asosan aerob, YQS –140-150: II zona aralash: aerob – anaerob YQS – 156-180 va III zona – anaerob, YQS-186 va undan baland ekanligi tajribada asoslandi.

7. Birinchi zonada bajarilgan ishning umumiy vaqti 22 daqiqa va umumiy

vaqtning 30 % ni, yuklama kattaligi esa 38 shartli birlikni tashkil etdi. Ikkinchi zonada mashg'ulot vaqti 50 daqiqaga va umumiy vaqtning 65% ga, yuklama kattaligi esa 520 shartli birlikka teng bo'ldi. Uchinchi zonada sportchi 8 daq va umumiy vaqtning 10%ga teng ish bajardi, yuklama kattaligi esa 180 shartli birlikni tashkil qildi. Sportchining mashg'ulot yuklamasi 738 ni tashkil etdi, bu formulada katta yuklama sifatida mashg'ulotlarni tashkil etishi ilmiy asoslab berildi.

8. Yil davomida TG sambochi qizlariga qo'llanilgan usullar va vositalar NG dagiga nisbatan ancha samarali ekanligi aniqlandi. Bu o'z navbatida, texnik–taktik, jismoniy tayyorgarlik darajasini optimallashtirish va mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish sifatini oshirish, miqdoriy yo'nalishlar asosida mashg'ulotlardan doimiy foydalanish va mashg'ulor dasturlari samaradorligini oshirish va charchash alomatlarini oldini olish imkonini yaratdi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. O'quv mashq bosqichida sambochi qizlarning tayyorgarlik sikllarni tashkil qilishda mashg'ulot yuklamalarining musobaqalar nufuziga qarab tayyorgarlik darajasini oshirishda umumiy va maxsus chidamlilik, tezlik va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda mutanosiblikka rioya qilish ayniqsa muhimdir. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish xususiyatlarini va jismoniy tayyorgarlik hamda texnik-taktik darajasini hisobga olish, mashg'ulot vositalari va usullarini tanlash, mashg'ulotlar, musobaqa yuklamalarini me'yorlashtirish, uzoq muddatli istiqbolda jismoniy tayyorgarlikning individual ko'rsatkichlarini aniqlash masalalarini to'g'ri hal qilishga imkon beradi.

2. O'quv mashq bosqichida sambochi qizlarni funksional va jismoniy holatlariga asosan maxsus, yaqinlashtiruvchi va texnik harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan vositalar va dasturlarni amaliyotda qo'llash asosida har bir mashg'ulot davrlari, bosqichlari bo'yicha mashg'ulotlarni samarali tashkil qilish uchun murabbiylarga tavsiya qilinadi.

3. Mashg'ulotlarni rejalashtirishda mashg'ulot yuklama kattaliklarini asosiy musobaqalarda oshirib borish shug'ullanuvchilar organizimida o'sish kuzatildi va berilgan yuklamalar to'g'ri to'liqsimon jadval asosida tashkil qilish samarali ekanligi tavsiya etiladi.

4. O'quv mashq bosqichida sambochi qizlarni musobaqalarga tayyorlash jarayonida o'quv yuklamaning umumiy hajmi 1246-1454 soatni tashkil qildi. Jismoniy tayyorgarlikka 658 soat ajratilgan bo'lib, ularning 36% umumiy jismoniy tayyorgarlik 63 foizi maxsus jismoniy tayyorgarlik, 542 soat texnik-taktik tayyorgarlik va musobaqa bosqichi uchun umumiy soatning 35-45 foiz ajratish maqsadga muvofiqdur. Ushbu dasturda sambochi qizlarning musobaqa oldi bosqich tayyorgarligi ilmiy asoslangan uslubiy qoidalari jismoniy, texnik-taktik va nazariy tayyorgarlik bo'yicha ma'lumotlar o'z aksini topgan hamda murabbiylarga tavsiya qilinadi.

5. O'quv mashq bosqichida sambochi qizlarni musobaqalarda yuqori natijalarga erishishi va natijalarni yaxshilashda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishga alohida e'tibor qaratish shug'ullanuvchilarning mashg'ulotda funksional imkoniyatlariga mos yuklamaning tanlanishi, energiya ta'minot tizimlari bo'yicha jismoniy sifatlarni tarbiyalashda organizmning yuklamaga bo'lgan reaksiyasini tezkor usulda aniqlash, mashqlar va mashg'ulotlar orasidagi dam olish davomiyligini to'g'ri tashkil qilish, yuklamani shug'ullanuvchilar holatiga mos ravishda tanlanishi musobaqalarda yuqori natijalarga eshishishga zamin yaratadi.

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НАУЧНЫЙ СОВЕТ № DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УНИВЕРСИТЕТЕ НАУЧНЫЙ СОВЕТ**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

МАМАТХОДЖАЕВА ДИЛФУЗА ХАМИДУЛЛО КИЗИ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК-САМБИСТОК НА УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

**диссертация на соискание ученой степени доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам
АВТОРЕФЕРАТ**

Чирчик-2025

Тема диссертации на соискание ученой степени доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером В2022.3.PhD/Ped3920.

Докторская диссертация выполнена в Государственном университете физической культуры и спорта Узбекистана.

Автореферат диссертации размещен на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) на веб-сайте Научного совета www.jtsu.uz и на информационно-образовательном портале "ZiyoNet" (www.ziynet.uz).

Научный руководитель:

Газиев Шукуржон Шухрат угли
доктор педагогических наук (DSc), доцент

Официальные оппоненты:

Ярашев Комилжон Дехканович
доктор педагогических наук (DSc), профессор
Артиков Зоксиджон Собирович
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Ведущая организация:

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека

Защита диссертации состоится на заседании Научного совета DSc.03/30.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта "___" "_____" 2025 года в _____ часов. (Адрес: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, 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, здание Е, 3-й этаж, аудитория 309).

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

Автореферат диссертации разослан "___" _____ 2025 г.
(реестр протокола рассылки № _____ от "___" _____ 2025 г.)

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.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 необходимость темы диссертации. С широким развитием самбо в мировом масштабе растет интерес женщин и девушек к этому виду спорта. В связи с этим, вопросы системной модернизации самбо, совершенствования технико-тактической подготовки спортсменок, определения оптимального соотношения предсоревновательных тренировочных нагрузок, а также применения эффективных методов и средств в тренировочных занятиях приобретают актуальное значение. Кроме того, недостаточная изученность факторов, влияющих на организацию тренировочного процесса на основе упражнений, применяемых в единоборствах по самбо, а также на эффективность физического развития и технико-тактических действий, ставит перед специалистами новые задачи.

Специалисты и научные исследователи ведущих стран мира по самбо проводят широкомасштабные научные исследования по обеспечению баланса общих и специальных движений в самбо, а также по методикам обучения сложным техническим приемам. В результате наблюдений за соревнованиями выявлено значительное повышение технической подготовленности и конкурентоспособности квалифицированных девушек-самбисток. На этапах многолетней подготовки новые средства и методики развития технических приемов и физических качеств девушек-самбисток направлены на согласование объема и интенсивности нагрузки во время тренировок. Однако отмечается, что нормы и величины тренировочных нагрузок девушек-самбисток, а также увеличение нагрузки между соревнованиями и связанные с этим проблемы планирования изучены не полностью.

В нашей республике проблема развития физической и технико-тактической подготовки спортсменов для достижения высоких спортивных результатов признана одним из приоритетных направлений. "Предусматривается отбор перспективных молодых спортсменов и селекция талантливых спортсменов для большого спорта, создание системы формирования спортивного резерва, достижение высоких результатов в популяризации спорта среди молодежи." Именно с этой точки зрения, необходимость оптимизации нагрузок на этапах годичной физической подготовки при организации тренировочного процесса становится актуальной проблемой. На учебно-тренировочном этапе для обеспечения развития и совершенствования технико-тактической подготовки девушек-самбисток, а также технико-тактических действий, требуется комплексный контроль процесса восстановления и тренировок с учетом воздействия нагрузок на организм при подготовке молодых и талантливых спортсменок к профессиональному спорту.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит выполнению задач, предусмотренных в Указах Президента Республики

Узбекистан от 30 октября 2020 года № УП-6099 "О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта," от 29 октября 2020 года № УП-6097 "Об утверждении Концепции развития науки до 2030 года," от 24 января 2020 года № УП-5924 "О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан," Постановлении от 16 июня 2021 года № ПП-5148 "Об организационных мерах по внедрению системы оценки уровня физической подготовленности населения," а также в других нормативно-правовых документах, принятых в данной сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Диссертационное исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением 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 Республике исследования по организации видов подготовки, физической и технико-тактической подготовки в тренировочной и соревновательной деятельности в современных видах единоборств проведены такими учеными, как А.Н.Абдиев, Ф.А.Керимов, Н.А.Тастанов, Р.Д.Халмухамедов, З.А.Бакиев, С.С.Таджибаев, З.С.Артиков, И.Б.Алиев, Ш.С.Мирзанов, О.Ж.Дадабаев, М.М.Киргизбоев, Б.Х.Холиков, Ш.Ш.Газиев⁵.

В странах Содружества Независимых Государств проблема изучена В.Н. Платоновым, Ю.В.Головихиным В.П.Филиным, Л.П.Волковым, Г.С.Туманяном, Л.П.Матвеевым, В.И.Ляхом, С.В.Степановым,⁶. Результаты проведенных исследований заслуживают особого внимания. Однако в этих

⁵ Абдиев.А.Н. Научно-педагогические основы формирования профессиональных умений тренера у студентов, специализирующихся в видах спортивных единоборств: Автореф. дис. д-ра. пед. наук. –Т., 2004. -51с.; Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. дарслик –Т.: ЎзДЖТИ, 2005. -245 б.; Тастанов Н.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности. Педагогика таълим. –Тошкент: 2008. -70с.; Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев этапа годичного цикла. Автореф. дис (DSc) –Тошкент, 2009. -267с.; Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности. Автореф. дис (DSc)–Ташкент; УзГИФК. 2009. -131с.; Тажибаев С.С. Ёш яккакурашчиларни кўп йиллик тайёргарлик жараёнининг турли боскичларида саралашнинг меъёрлари. Ўқув-услубий кўлланма. ЎзДЖТИ., 2013. -166 б.; Артиков З.С. Белбоғли курашда статик ва динамик кучланиш давомида мувозанат сақлаш функциясини шакллантириш методикаси//Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори: дисс.автореф., ОАК ЎЗР 13.00.04., Чирчик. ЎзДЖТСУ. 2019. -127 б.; Алиев И.Б. Курашда кўп йиллик тайёргарлик боскичларида машгулот юкламаларини оптималлаштиришнинг илмий-назарий асослари. Монография. "Ўзкитобсавдонашриёти". 2020. -128 б.; Дадабаев О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси. Автореф. дис.(DSc) 2021. -230 б.; М.М.Киргизбоев. Белбоғли курашда бўғимлараро эгилувчанликнинг устуворлиги ва уни ихтисослаштирилган тартибда ривожлантириш методикаси. Автореф. дис. (PhD) 2021 -161 б.; Холиков Б.Х. Малакали курачиларнинг техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигини оптималлаштириш технологияси. Автореф. дис.(PhD) 2023. -75 б.; Sh.Sh.Gaziyev Yuqori malakali sambochilarning ko'p yillik tayyorgarlik tizimining ilmiy-nazariy asoslari Автореф, дис (DSc) 2024. -248 б.;

⁶ Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. —К.: Здоровье, 1980. -336 с.; В.П.Филин. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Современная система спортивной подготовки. – М.: САМ, 1995. - 112 с.; Л.П.Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.-294 с.; Г.С.Туманян. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / учебное пособие / – М.: Академия, 2006-592 с.; В.И.Лях. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.; С.В.Степанов, Е.В.Головихин. Единоборства как средство развития личности. – Екатеринбург: Альфа Принт, 2018. -649 с.

источниках недостаточно информации о развитии технико-тактических действий девушек-самбисток и тренировочных нагрузках предсоревновательной подготовки.

Проблемы развития в соответствии с особенностями технической подготовки подробно изучены ведущими зарубежными специалистами Э.Т.Клеминаром, Эл-Робй, Моҳаммад Реда, Р.Г.Валеев, Л.П.Матвеев С.Д.Саллан, Д.М.Бруннер, D.M.Brunner В.М.Игуменовым, Г.В.Данко, Д.Г.Миндиашвили⁷.

Из вышеизложенного можно сделать следующий вывод: недостаточность исследований в области разработки программ оптимизации тренировочных нагрузок в технико-тактической и физической подготовке девушек-самбисток на углубленном этапе и обучения на основе научно-методических материалов определяет актуальность выбранной темы.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в рамках пункта 34.2 плана стратегии и перспектив научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта по теме: "Применение новых педагогических технологий на занятиях по борьбе в спортивных образовательных учреждениях."

Цель исследования заключается в разработке предложений и рекомендаций по совершенствованию технико-тактических действий девушек-самбисток на учебно-тренировочном этапе.

Задачи исследования:

моделирование ситуаций при обучении девушек-самбисток техническим действиям на объемных и интенсивных тренировках в подготовительном периоде;

разработка программы совершенствования элементов тактических действий путем обучения девушек-самбисток обманным действиям в учебно-тренировочных схватках в подготовительный период;

комбинирование последовательности приемов контратаки, заканчивающихся "коронным" приемом, на основе входа в приемы с неудобной стороны в сложных ситуациях соревновательных

поединков девушек-самбисток;

⁷ Klemner E.T. Time uncertainty in simple reaction time. J. Vxp. 1. Psychology. 1976. -513p.; El-Roby, Mohammad Reda (2007): Training programs and preparation exercises, Mahy Publishing, Alexandria. (in Arabic language), 2007: P. 25., Валеев, Р.Г. Повышение технико-тактического мастерства борцов на основе совершенствования комбинационного стиля ведения поединков: ав-тореф. дис. ...канд. пед. наук /Валеев Равил Галимзянович; Восточно-Сибирский гос. технологический ун-т.- Санкт-Петербург, 2007.- 22 с., Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. – 6-е изд. – Москва: Спорт, 2019. – 340 с.: ил. – (Олимпийское образование). – ISBN 978-5-907225-00-8., Callan, S.D. Physiological profiles of elite freestyle wrestlers /S.D. Cal-lan, D.M. Brunner et al. //J Hrength Cold Res.- 2000.-V. 14.- P. 162-169.Игуменов В.М. Стандартизация средств и методов контроля за физической подготовленностью борцов старших разрядов. 1987. -189с.; Данко Г.В. Физическая подготовка борцов. - К.: Олимпийская литература, 2004. – 223с.; Mindiashvili D.G. About Academyof Wrestling Named After Activities Optimization Methods. 2023. –pp. 255-262.;

формирование тактики подготовки к поединку за счет применения специальных упражнений, избирательно направленных на каждую позицию при выполнении технико-тактических действий для совершенствования атакующих действий в период подготовки девушек-самбисток.

Объектом исследования является тренировочный процесс девушек на учебно-тренировочном этапе, занимающихся самбо.

Предметом исследования являются процессы технико-тактической подготовки девушек в тренировочном процессе на учебно-тренировочном этапе.

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

Научная новизна исследования заключается в следующем:

усовершенствованы технические приемы за счет выполнения приемов без сопротивления в большом объеме на втягивающих, ударных, подводящих микроциклах в составе мезоцикла девушек-самбисток, а также частичного моделирования соревновательных ситуаций в небольшом объеме с высокой интенсивностью на этапе предсоревновательной подготовки;

повышена возможность решения поединка в свою пользу за счет введения элементов тактических действий, направленных на формирование благоприятной динамической позиции путем срыва атаки соперника с применением варианта отвлекающих действий перед началом сложных атакующих действий самбисток;

При применении основных опорных приемов в предсоревновательном мезоцикле девушек-самбисток повышена возможность выполнения технических приемов в неудобную сторону на соревнованиях за счет комбинирования последовательности приемов контратаки в благоприятной ситуации путем первоначальной защиты (начало атаки с левой стороны по сравнению со спортсменками, которым удобно атаковать в правую сторону с использованием коронного приема);

Для эффективного выполнения большого объема работы, направленной на развитие физических качеств на этапе общей подготовки, усовершенствованы основные движения, выполняемые борцами в соревновательной деятельности, за счет воспитания качеств, наиболее характерных для девушек-самбисток, и избирательного развития мышечных групп, активно участвующих в выполнении приемов;

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

На учебно-тренировочном этапе в процессе годовой подготовки девушек-самбисток постоянно контролировались тренировочные нагрузки, общие и специальные физические способности, а также уровень технико-тактической подготовки, что привело к значительному повышению результатов в соревновательной деятельности;

Также при подготовке девушек-самбисток к соревнованиям тренировочные нагрузки планировались в нетрадиционной форме, при этом постепенно увеличивались интервалы их отдыха, а также общие и специальные способности. В результате правильной направленности объема и интенсивности занятий в организме девушек-самбисток наблюдались положительные изменения и рост;

Разработаны практические рекомендации для тренеров по применению методов и средств тренировок в период подготовки к соревнованиям, которые прошли экспериментальную проверку и успешно внедрены в тренировочный процесс.

Достоверность результатов исследования. Результаты, полученные в ходе исследования, теоретически и методологически обоснованы, проведен научный эксперимент с логическим подходом, выбранные методы полностью соответствуют цели и задачам исследования, подтверждены выводами и рекомендациями отечественных и зарубежных ученых. Практические предложения и рекомендации, представленные в диссертации, основаны на совершенствовании обучения технико-тактическим действиям девушек-самбисток на углубленном этапе, а также на математико-статистическом анализе результатов тренировок и контрольных упражнений.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Научная значимость результатов исследования заключается в совершенствовании методики, направленной на повышение возможностей достижения высоких результатов в соревновательной деятельности путем применения комплекса упражнений для развития общих и специальных физических способностей, совершенствования уровня технико-тактической подготовки девушек-самбисток на углубленном этапе. Раскрыта научно-методическая значимость этих методов, а также важность оптимальных соотношений нагрузок при подготовке девушек-самбисток углубленного этапа к соревнованиям в рамках данных методик.

Практическая значимость исследования заключается в том, что методы, средства и направления тренировок, проводимых в микро- и мезоциклах на этапе учебно-тренировочных занятий, позволяют повысить уровень технико-тактической подготовки девушек-самбисток путем развития их всесторонних физических, координационных, функциональных качеств, скорости, выносливости, ловкости и адаптивности, способствуют тщательному овладению современными элементами техники и тактики, повышают эффективность двигательной деятельности спортсменок, усиливают уровень адаптации к сложным соревновательным условиям, помогают добиваться успешных результатов, совершенствуют скорость принятия решений в соревновательных ситуациях, обеспечивают стабильность спортивной формы и позволяют планировать процесс подготовки на научной основе.

Внедрение результатов исследования: На основе результатов научно-исследовательских работ по совершенствованию технико-тактических действий девушек-самбисток на учебно-тренировочном этапе:

Предложения по выполнению приемов без сопротивления в большом объеме в составе втягивающих, ударных и подводящих микроциклов мезоцикла для повышения уровня технико-тактической подготовки девушек-самбистов на этапе тренировочных упражнений, а также по моделированию соревновательных ситуаций с высокой интенсивностью в небольшом объеме на этапе предсоревновательной подготовки внедрены в учебно-тренировочный процесс девушек-самбистов, занимающихся в ООО "Сила Знаний" города Ташкента (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан от 11 апреля 2025 года № 02-16/3610). В результате достигнута эффективность технических действий в учебно-тренировочном процессе на 15,9%;

Теоретико-практические сведения по применению элементов тактических действий, направленных на формирование благоприятной динамической позиции путем срыва атаки соперника с использованием варианта отвлекающих действий перед началом сложных атакующих действий девушек-самбистов на этапе тренировочных упражнений, включены в содержание учебного пособия "Повышение спортивного педагогического мастерства (самбо) " (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан от 11 апреля 2025 года № 02-16/3610). В результате эффективность болевых приемов, выполняемых в партере в процессе учебно-тренировочных занятий, увеличилась на 16,8%;

Предложения по комбинированию последовательности контратакующих приемов в благоприятной ситуации путем первоначальной защиты при использовании основных опорных техник для подготовки девушек-самбисток в предсоревновательном мезоцикле на этапе учебно-тренировочных занятий были внедрены в учебный процесс для занимающихся в Ассоциации самбо Самаркандской области (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан от 11 апреля 2025 года № 02-16/3610). В результате в учебный процесс был внедрен прием "Бросок через спину" и достигнуто повышение эффективности на 16,4%.

Для эффективного выполнения большого объема работы, направленной на развитие физических качеств в подготовительный период, предложения по воспитанию и совершенствованию качеств, наиболее относящихся к самбо, а также выборочному развитию мышечных групп, активно участвующих в выполнении приемов, были внедрены в учебный процесс для занимающихся в Ассоциации самбо Андижанской области (Справка Министерства спорта Республики Узбекистан от 11 апреля 2025 года № 02-16/3610). В результате основные физические качества для выполнения технических действий улучшились на 19%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования обсуждались на 2 международных и 3 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме диссертации опубликовано всего 14 научно-методических работ, в том числе 1 учебное пособие, 4 статьи в отечественных журналах и 2 статьи в зарубежных журналах, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Основной текст диссертации изложен на 133 страницах и включает 13 рисунков и 29 таблиц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

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

Анализ изученной научно-методической литературы в первой главе диссертации **"Современные исследования и анализ литературы по совершенствованию технико-тактических действий девушек-самбисток на этапе многолетней подготовки"** показывает, что в последние годы большое внимание уделяется исследованиям, направленным на оптимизацию технико-тактической подготовки девушек-самбисток на учебно-тренировочном этапе.

В частности, научно-теоретические и методические основы физического развития девушек-самбисток в зависимости от компонентов технической подготовки, проводимой на занятиях, раскрыты в соответствии с фундаментальными исследованиями ведущих ученых-специалистов (В.П. Филин, Л.П. Матвеев, Л.П. Волков, Ю.В. Верхошанский, Г.С. Туманян, Р.Ф. Гайнанов, Ю.Ф. Курамшин, В.Н. Платонов, М.А. Годик, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, В.Ф. Бойко, Г.В. Данко). Также В.Ф. Бойко, Г.Ф. Данко, Б.А. Подливаевым, В.М. Игуменовым, А.А. Карелиным, Д.Г. Миндиашвили, В.В. Нелюбиным, Ф.А. Керимовым, Н.А. Тастановым были выявлены закономерности и методы оптимизации общей и специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки девушек-самбисток, объема

тренировочных занятий на подготовительных этапах, совершенствования систем направлений, развития уровня технико-тактической подготовки, повышения ее эффективности, проведения тренировок с чередованием нагрузок в микроциклах.

Анализ современных исследований и литературы по совершенствованию технико-тактических действий девушек-самбисток на этапе многолетней подготовки показывает, что для достижения высоких результатов тренировки должны быть научно обоснованными и поэтапно спланированными.

Во второй главе диссертации "**Методы и организация исследований**" проведен теоретический анализ и обобщение использованных в ходе экспериментов методов научного исследования, в том числе специальной научно-методической литературы, определены уровни технико-тактической, общей и специальной физической подготовленности девушек-самбисток на этапе учебно-тренировочных занятий. Диссертационное исследование проводилось в три этапа.

Первый - аналитико-методический этап (2022-2023 годы) был посвящен изучению состояния научных проблем в рамках данной темы в отечественной и зарубежной литературе, уровня развития темы, определению научного аппарата и исследовательских программ, формулированию рабочей гипотезы.

Второй этап - проектирование и реализация (2023-2024 гг.) включал разработку и внедрение программной модели тренировочного процесса на выбранных объектах исследования, определение системы критериев и показателей для педагогического моделирования содержания обучения, проведение экспериментальных работ, совершенствование гипотезы в ходе этого процесса.

На третьем этапе контроля и проверки (2024-2025 гг.) была разработана диаграмма полученных результатов исследования и проведена оценка в соответствии с критериями и показателями системы, разработанными для формулирования выводов исследования и педагогического моделирования содержания обучения.

В третьей главе диссертации под названием "**Совершенствование технико-тактических действий девушек-самбисток в подготовительном периоде**" были проанализированы результаты проведенного исследования.

В результате анализа имеющихся источников установлено, что в процессе подготовки высококвалифицированных спортсменов-самбистов не на должном уровне налажена научно-обоснованная практика организации занятий, направленных на развитие физических способностей.

Поэтому в диссертационном исследовании, опираясь на результаты экспериментов, проведенных в других видах спорта, мы поставили цель внедрить в тренировочный процесс новые научно-методически

обоснованные методы.

Для достижения цели исследования были систематизированы упражнения, широко применяемые на этапах специальной подготовки, как один из существующих факторов повышения технико-тактической подготовленности девушек-самбисток на этапе учебно-тренировочных занятий. Разработаны методы последовательного увеличения количества занятий, выявлены аспекты, активно влияющие на состояние развития после специальных тренировок.

В ходе исследования применялись нагрузки с помощью специальных упражнений для развития физических качеств и определялось их положительное влияние на физическое и функциональное состояние. В частности, была установлена достоверность результатов, полученных путем определения направления воздействия нагрузок, используемых на тренировках девушек-самбисток.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки девушек-самбисток состоит из тренировочных периодов, в каждом из которых определяются конкретные задачи и нагрузки. В период с сентября по август особое внимание уделяется общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП) и тактической подготовке (ТП). Совершенствование резервной подготовки девушек-самбисток, решение проблемы рационального планирования и контроля нагрузок на новых занятиях становится актуальной задачей.

Повышение эффективности подготовки девушек-самбисток требует от тренеров научно обоснованного планирования и контроля тренировочных нагрузок. Именно в этом аспекте в структуре тренировочного процесса важное значение приобретает решение вопроса нормирования нагрузок, применяемых на тренировочных занятиях по технико-тактической подготовке девушек-самбисток к соревнованиям на этапе углубленной специализации.

Следует особо подчеркнуть, что для достижения высоких спортивных результатов спортсменами, занимающимися самбо, одной из первоочередных задач является уделение особого внимания их физическому развитию и здоровью при отборе спортсменов, а правильное планирование и организация тренировок считается важным фактором для достижения высоких спортивных результатов. В спортивной деятельности всем нам известно, что тренеры готовят своих учеников к предстоящим соревнованиям в соответствии с годовым календарным планом соревнований. Поэтому в нашей исследовательской работе мы также определили майский областной чемпионат и чемпионат Узбекистана в июне в качестве основных соревнований для участников экспериментальной группы, сосредоточив всю подготовку и внимание на этих соревнованиях.

Таблица 1

Годовой цикл подготовки девушек-самбисток на учебно-тренировочном этапе

Структура годового цикла подготовки	Периоды	Подготовительный			Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный			Переходный	
	Этапы	Общеподготовительный	1-й базовый координационный		Предсоревновательный	Контрольно-соревновательный	2-й базовый координационный		Предсоревновательный	Основной соревновательный		Переходный	
	Месяцы	Сентябрь	Октябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь		Июль	Август
Основные задачи		ОФП и СФП			СФП и ССП, ТТП		ОФП, СФП и ТТП		СФП и ССП			Активный отдых	
Общая физическая подготовка %		45%	40%	40%	35%	35%	20%	20%	10%	5%	5%	45%	40%
Специальная физическая подготовка %		40%	35%	35%	35%	35%	25%	25%	10%	5%	5%	40%	35%
Техническая подготовка %		10%	15%	15%	20%	20%	35%	35%	50%	55%	55%	10%	15%
Тактическая подготовка %		5%	10%	10%	10%	10%	20%	20%	30%	35%	35%	5%	10%
Величина нагрузки		530	540	570	570	580	600	610	620	630	640	530	535
Количество соревнований		0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0

ОФП (общая физическая подготовка), СФП (специальная физическая подготовка), ТТП (техничко-тактическая подготовка), ССП (специальная соревновательная подготовка)

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности девушек-самбисток контрольной и экспериментальной групп в начале исследования на учебно-тренировочном этапе (n=18)

№	Контрольные упражнения	Контрольная группа			Экспериментальная группа			t	P
		\bar{X}	σ	V %	\bar{X}	σ	V %		
1.	Бег на 30 метров (секунды)	6,37	0,80	12,55	6,27	0,81	12,91	1,37	>0,05
2.	Прыжки вверх за 10 секунд (раз)	12,44	1,69	13,58	12,56	1,76	13,99	1,19	>0,05
3.	Подтягивания на перекладине за 10 секунд (раз)	7,11	1,04	14,63	7,22	1,08	14,95	1,31	>0,05
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 секунд (раз)	12,61	1,46	11,58	12,50	1,49	11,92	1,23	>0,05
5.	Наклоны назад из положения стоя за 10 секунд (мост) (раз)	4,39	0,64	14,58	4,33	0,65	14,98	1,26	>0,05
6.	Ходьба в положении моста на расстояние 10 м (секунды)	12,72	1,73	13,60	12,44	1,74	13,98	1,48	>0,05

Показатели относительного роста физических качеств в контрольной и экспериментальной группах в начале исследования: в беге на 30 метров $t=1,37$; $P>0,05$. В прыжках вверх $t=1,19$; $P>0,05$. В подтягивании на перекладине $t=1,31$; $P>0,05$. В сгибании и разгибании рук в упоре лежа $t=1,23$; $P>0,05$. В наклонах назад из положения стоя $t=1,26$; $P>0,05$. В ходьбе в положении моста $t=1,48$; $P>0,05$ (см. таблицу 2).

Необходимо знать календарь ежегодных соревнований и, основываясь на этом календаре, максимально доводить спортсменов до их оптимальной спортивной формы, обеспечивать соответствие системы восстановления и нагрузок, правильно планировать и анализировать этапы общей и специальной подготовки, уделять внимание предсоревновательной подготовке. В декабре и январе усиливается предсоревновательная подготовка и проводятся контрольные соревнования. Основные соревнования проходят в апреле, мае и июне. Величина нагрузки меняется в течение года: в сентябре величина нагрузки составляет 530 единиц, что является небольшой, а в июле достигает нормы большой нагрузки в 640 единиц. Соревнования проводятся

пять раз в течение года. В августе планируется активный отдых. Каждое направление подготовки составляется в соответствии с возрастом спортсмена, состоянием здоровья и планом соревнований (см. таблицу 1).

Уровень технико-тактического мастерства и степень совершенствования показателей общих и специальных физических качеств девушек-самбисток выражается показателями технико-тактических действий, выполняемых в соревновательных поединках. Количество повторений усовершенствованных технических действий в процессе тренировок и время, отведенное на их выполнение, объясняются расширением возможностей формирования их навыков и достижения мастерства.

Таблица 3

Динамика выполнения технических приемов девушками-самбистками контрольной группы за 30 секунд в начале педагогического исследования (n=18)

№	Технический прием	Контрольная группа			Экспериментальная группа			t	P
		\bar{X}	σ	V %	\bar{X}	σ	V %		
1.	Бросок через спину	9,3	0,67	7,21	8,9	0,82	8,97	1,21	>0,05
2.	Бросок через бедро	9,2	0,79	8,57	8,8	0,65	7,4	0,75	>0,05
3.	Бросок через плечо	9,1	0,83	9,14	8,9	0,76	8,5	1,51	>0,05
4.	Бросок через плечи	9,2	0,73	7,94	9,3	0,67	7,2	1,30	>0,05

Показатели t-критерия Стьюдента и уровня достоверности P для технических приемов контрольной и экспериментальной групп в начале исследования. Бросок через спину: t=1,21; P>0,05. Бросок через бедро: t=0,75; P>0,05. Бросок через плечо: t=1,51; P>0,05. Бросок через плечи: t=1,3; P>0,05 (см. таблицу 3).

Таким образом, результаты, полученные в контрольных упражнениях, проведенных в КГ и ЭГ в начале моего исследования, показали, что они практически одинаковы. При повышении технического мастерства девушек-самбисток методы частично моделировались и внедрялись в содержание тренировок.

В ходе занятий проводились упражнения с различными вариантами таких приемов, как комбинирование ударов, броски через пояс или через плечо. Каждый прием упрощался или усложнялся, что повышало технический уровень спортсменок.

Таблица 4

**Девушки-самбистки на учебно-тренировочном этапе
программа совершенствования за счет частичной модификации технических приемов**

Выбранные упражнения для каждого приема содержание		Время выполнения упражнения	Повторения количество	Зона инте нсив ност и	ЧСС	Интервал отдыха
Бросок через бедро	Выполнять прием, держась за переднюю часть рукава и воротника, с силой потянув в удобную для себя сторону, делая один-два шага, слегка опускаясь на колени	30-40 секунд и более	5-6 серий состоит из, повторяется 3-4 раза	1-2	156-162	30-50 секунд между упражнениями, 1,5-2 секунды между сериями
	Ходьба в сторону, держась за оба рукава, и бросок через бедро на шаге с одной рукой на талии при входе в прием	40-50 секунд и более	6-7 серий состоит из, 3-4 раза повторяется	1-2	156-162	Между упражнениями 1,0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин
	Выполнять прием, держась за заднюю часть рукава и воротника, с силой потянув в удобную для себя сторону, делая один-два шага, слегка опускаясь на колени	40-50 секунд и более	8-10 серий, повторяется 3-4 раза	2-3	174-186	30-50 секунд между упражнениями, 1,5-2 секунды между сериями
Бросок через плечо	Удерживая оба рукава, ударить правой ногой по левой ноге, отвести назад и перекинуть через плечо в удобную сторону	40-50 секунд и более	8-10 серий, 3-4 раза	2-3	174-186	30-50 секунд между упражнениями, 1,5-2 секунды между сериями
	Показывая выполнение приема подсечки изнутри, когда соперник переходит в защиту, потянуть его вперед, вывести из равновесия и бросить через плечо	30-40 секунд и более	Состоит из 5-6 серий повторяется 3-4 раза	1-2	150-156	30-50 сек между упражнениями, 1,5-2 мин между сериями
	Рывок вперед, держась только за верхнюю часть воротника, и бросок через плечо в положении выведения из равновесия	20-30 секунд и более	Состоит из 10-12 серий, повторяется 3-4 раза	2-3	174-186	Между упражнениями 1,5-2 мин, между сериями 2-3 мин
Бросок через плечи	Схватившись за оба воротника, сделать резкий шаг назад и вперед, опуститься на колени, одной рукой держась за воротник, другой за колени, и выполнить бросок через плечи	40-50 секунд и более	Состоит из 10-12 серий, повторяется 3-4 раза	1-2	156-162	Между упражнениями 1,5-2,5 мин, между сериями 2-3 мин
	Показать вход на бросок через бедро с захватом рукава и воротника, когда соперник уходит в защиту, опуститься на колени с другой стороны и выполнить бросок через плечи	30-40 секунд и более	Состоит из 8-10 серий, повторяется 3-4 раза	1-2	150-162	Между упражнениями 1,5-2,5 мин, между сериями 2-3 мин
	Сближение с соперником, держась за воротник. Когда соперник опускает голову, пройти под его руками и выполнить бросок через плечи	20-30 секунд и более	6-8 серий повторяется 3-4 раза	1-2	150-162	Между упражнениями 1,5-2,5 мин, между сериями 2-3 мин

Благодаря этому возможность совершенствования самбистками своей техники путем создания соревновательной среды дала эффективный результат. Моделирование помогло спортсменкам развить навык наблюдения за действиями соперника и выбора наиболее подходящей техники против него. В результате тренировок техника девушек-самбисток, добившихся высоких результатов, постоянно совершенствовалась.

В этом процессе этапы тренировок были четко спланированы с учетом индивидуального подхода к каждой спортсменке. Знания углублялись посредством видеоанализа технических действий, обмена мнениями с тренером и анализа собственных ошибок. Также в соревновательной атмосфере были организованы реальные поединки, что укрепило психологическую подготовку спортсменок. Все это обеспечило высокую эффективность.

Технические приемы броска через бедро, выполняемые с захватом рукава и воротника спереди или сзади, с подтягиванием соперника и ударом ниже колена, регулярно выполнялись на тренировках 4 раза в неделю. Технические приемы продолжаются более 30-50 секунд, повторяются 3-4 раза по 5-10 серий. Высокая активность сердечно-сосудистой системы (ЧСС) находилась в пределах 150-186, с интервалом отдыха от 30 секунд до 2,5 минут между выполнением технического приема. Эти технические приемы помогают применять навыки в процессе соревнований. Моделируя различные методы, спортсмены осваивали не только технику, но и тактику.

Также при выполнении каждого технического приема контролировался уровень интенсивности, и нагрузка соответствовала физическому состоянию спортсмена. В результате развиваются навыки техники, выносливости и быстрого принятия решений. Процесс моделирования технических приемов играет важную роль в совершенствовании технических навыков девушек-самбисток.

Для выполнения таких приемов, как бросок через бедро или бросок через плечо, использовались различные варианты, применялись методы, направленные на индивидуальное изучение и совершенствование каждого технического действия.

Время выполнения каждого приема, количество и интенсивность повторений, а также интервал отдыха четко определены. Высокоинтенсивные упражнения учат спортсменок не только правильно выполнять технику, но и быстро адаптироваться к действиям соперника. Результаты, полученные в ходе тренировок, укрепили общее физическое состояние спортсменок, увеличили возможность достижения высоких результатов.

С помощью выполнения технических приемов девушки-самбистки совершенствовали свою технику в различных условиях и на практике против соперника. Благодаря частичному моделированию технических приемов были достигнуты высокие результаты в соревнованиях и повышена эффективность решения схваток в свою пользу (см. таблицу 4).

Самбо считается видом борьбы, требующим высокого уровня технической, тактической и физической подготовки.

Таблица 5

**Программа общей физической подготовки, развивающая физические качества при совершенствовании
технических приемов девушек-самбисток**

№	КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВА БЫСТРОТЫ		Среднее время выполнения упражнения	Количество повторений и выполнений каждого упражнения	Зона интенсивности	ЧСС уд/мин	Время отдыха
1	Прыжки в длину и высоту с места	Прыжок в длину на месте, прикрепляя один конец резинового жгута к поясу, а другой - к гимнастической стенке	30-40 секунд и более	состоит из 5-6 серий, повторяется 3-4 раза	1-2	156-162	30-50 секунд между упражнениями, 1,5-2 секунды между сериями
		Высота от 20 до 25 Прыжки через несколько предметов высотой 60-70 сантиметров (без груза и с грузом)	40-50 секунд и более	состоит из 3-4 серий, повторяется 2-3 раза	1-2	156-162	Между упражнениями 1,0 мин, между сериями 1,5-2,5 мин
		Приседание, (затем прыжок в длину из положения стоя)	2-3 мин и более	состоит из 6-4 серий, повторяется 2-4 раза	2-3	174-186	30-50 секунд между упражнениями, 1,5-2 секунды между сериями
2	Принятие различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя на коленях и т.д.) по визуальному сигналу	Приседание на одной ноге (правой и левой)	10-20 секунд и более	состоит из 4-6 серий, повторяется 3-4 раза	2-3	174-186	30-50 секунд между упражнениями, 1,5-2 секунды между сериями
		Высота 80-100 Прыжки через несколько предметов, расстояние между которыми составляет 30-40 сантиметров	10-20 секунд и более	состоит из 5-6 серий, повторяется 2-4 раза	1-2	150-156	30-50 секунд между упражнениями, 1,5-2 секунды между сериями
		Прыжок вверх из положения сидя, касание руками предмета на высоте 100 сантиметров от роста	20-25 секунд и более	состоит из 12-15 серий, повторяется 3-4 раза	1-2	156-162	30-50 секунд между упражнениями, 1,5-2 секунды между сериями
3	Бег на 30 метров	Бег на 40 метров (партнер бежит на 30 метров)	15-20 секунд и более	Состоит из 6-10 серий, повторяется 3-4 раза	1-2	156-162	Между упражнениями 30-50 секунд, между сериями 1,5-2 минуты
		Бег на 40 метров (партнер бежит сзади, держась за таз, создавая 20-30% сопротивления)	10-15 секунд и более	Состоит из 4-6 серий, повторяется 3-4 раза	2-3	174-186	Между упражнениями 1,5-2 мин, между сериями 2-3 мин
		Старт с места на 5-10 метров с борцовской резинкой на поясе	2-5 секунд и более	Состоит из 20-25 серий, повторяется 3-4 раза	1-2	156-162	Между упражнениями 1,5-2,5 мин, между сериями 2-3 мин
4	Бег на 60 метров	Бег на 70 метров (партнер бежит на 50 метров)	9-11 секунд и более	Состоит из 3-4 серий, повторяется 3-4 раза	1-2	150-162	Между упражнениями 1,5-2,5 мин, между сериями 2-3 мин
		Бег на 100 метров (партнер бежит спереди, толкая в плечи, создавая 40-50% сопротивления на первые 30 метров)	1-2 мин и более	Состоит из 3-4 серий, повторяется 3-4 раза	1-2	150-162	Между упражнениями 1,5-2,5 мин, между сериями 2-3 мин

Особенно важно развивать физические качества, необходимые для правильного и эффективного выполнения технических приемов девушками-самбистками на учебно-тренировочном этапе. Поэтому в процессе занятий постоянно и систематически развивались такие основные качества, как сила, выносливость, гибкость, скорость, ловкость и равновесие, посредством упражнений общей физической подготовки.

Благодаря специально разработанным программам девушки-самбистки получают возможность задействовать все группы мышц тела, развивать специальные способности и обеспечивать высокий уровень точности в технике. При этом особое значение имели особенности подготовительного этапа, а именно индивидуальный подход к развитию физических качеств с помощью упражнений, применяемых в эффективно спланированных тренировках. Для достижения высоких результатов и освоения эффективной техники необходимо правильное и последовательное прохождение всех процессов. Благодаря таким комплексным подходам улучшается физическая подготовленность девушек-самбисток, что, в свою очередь, повышает их шансы на победу при выполнении технических приемов до конца.

Данная программа направлена на улучшение физической подготовленности на основе ее применения, а также на развитие способности спортсменов правильно и эффективно действовать в каждой ситуации. Комплекс упражнений включает в себя множество разнообразных физических упражнений. Например, прыжки в длину и высоту с места играют важную роль в увеличении скорости, развитии силы ног и ловкости. Прыжки через предметы высотой 20-25 см способствуют высокоэффективному использованию тела спортсменов и развитию высокой скорости. Кроме того, такие упражнения, как приседания и прыжки в длину, помогают обеспечить сбалансированное и точное выполнение движений. Регулярное выполнение этих упражнений помогает девушкам-самбисткам быстро и правильно выполнять движения.

Упражнения на овладение различными положениями в зависимости от визуального сигнала также очень эффективны. Стояние на одной ноге развивает высокие технические навыки и позволяет быстро двигаться. Прыжки через предметы высотой 80-100 см повышают физическую выносливость и скорость спортсмена. Такие упражнения, как прыжки в высоту из положения сидя, помогают укрепить технические и тактические навыки спортсмена. Беговые упражнения также играют важную роль. Бег на 30-60 метров учит спортсменов увеличивать скорость. Бег на 40 метров с сопротивлением также повышает физическую подготовку как упражнение, требующее высокой выносливости и силы.

Сочетая скорость и силу, девушки-самбистки получают необходимую физическую и психологическую подготовку, чтобы быть успешными в любой ситуации в борьбе. Данная программа способствует более надежному выполнению технических действий девушками-самбистками, достижению превосходства над соперницами и повышению эффективности тренировок. В ходе тренировок нагрузка постепенно увеличивалась с учетом индивидуальных особенностей спортсменов (см. таблицу 5).

Таблица 6

**Программа совершенствования выполнения технических действий девушками-самбистками в обе стороны
программа совершенствования**

№	Приёмы	Защита	Контратака	Последовательность приёмов (комбинация)
1.	Бросок через правый бок	При броске через правый бок, для остановки атакующего движения соперника, нужно принять более низкую стойку, чем у противника, и рывком подтянуть его к себе, снижая интенсивность атаки. Затем, используя обе ноги, захватить рукав и воротник, и надавить вниз, останавливая атаку.	Контратакующее движение: когда соперник выполняет бросок через правый бок и останавливает атакующее движение, нужно забросить левую ногу за правую, поднять соперника ударом живота и перебросить его через правое плечо. Первый борец, стоя справа, а второй борец, стоя слева, левой рукой захватывает правую руку противника за локоть, а правой рукой проводит захват под мышкой за одежду и выполняет бросок через спину.	Когда соперник атакует с правого бока, нужно остановить атакующее движение сопротивлением. Когда соперник переходит в стойку, выполнить обманное движение, имитируя подъем и бросок соперника вправо. Когда соперник переходит в защиту, опуститься ниже и выполнить бросок через правый бок, поворачиваясь.
2.	Бросок через левый бок	При остановке атакующих действий броска через левый бок в борьбе самбо, в стойке правая нога ставится вперед относительно левой. При начале атакующего действия на левый бок правая нога ставится напротив левой, правая рука соединяется с левой, и атакующее действие останавливается.	Противодействие броску через левый бок: блокировать левое колено соперника правым коленом, удерживая правой рукой за рукав левой руки и поворачивая соперника вправо. Притягивая к себе правую руку соперника, левой рукой тянуть вверх-к себе и одновременно выполнить вращательное движение назад на левой ноге, выставляя правую ногу вперед.	Вес тела переносится на левую ногу, которая приводится в полусогнутое положение. Правой ногой нанести удар назад по голени левой ноги противника и одновременно повернуть таз вправо, выпрямляя левую ногу.

При совершенствовании технических приемов девушек-самбисток упражнения общей физической подготовки направлены на развитие быстроты, в которых выполняются различные движения, повышающие скорость, рефлексы, координацию и реакцию, что позволяет быстро и эффективно действовать против соперника. На учебно-тренировочном этапе развитие технической подготовки девушек-самбисток в обоих направлениях применялось на тренировках в соответствии с правилами соревнований. Выполнение приемов в обе стороны представляет собой целенаправленные атакующие действия, с помощью которых можно получить преимущество над противником. Захваты для применения приема делятся на захваты сверху, снизу, сзади, спереди, сбоку и другие, при этом при отработке приемов наши самбистки выполняют обманные движения в обе стороны. На второй стороне выполнялись различные движения в стойке, переводы, броски, перевороты, а в партере - перевороты и броски. В ходе исследования наши девушки-самбистки совершенствовали технику выполнения приемов, одновременно выполняя различные движения ногами, а именно - подсечки, блокировки, зацепы, передние подсечки, обвивы, задние подсечки как в правую, так и в левую стороны. При выполнении технического приема было сформировано умение добиваться победы "коронным" приемом, начиная атаку с неудобной для себя стороны, когда противник оказывается в благоприятной динамической ситуации.

На тренировочном этапе у девушек-самбисток повысились возможности выполнения большинства технических действий в сложных ситуациях сзади, спереди, сбоку, изнутри, снаружи. Одновременно с захватом выполнялся ряд движений, при этом было доказано, что одно и то же движение может выполняться с разными захватами. Можно отметить приемы выполнения бросков с захватом рук и туловища, а также броски с применением ударов. Однако тренировки были спланированы с учетом возможностей броска соперника с наклоном, захватом рук, туловища, рук и шеи. Девушки-самбистки, используя любой прием для атаки и контратаки, старались решать исход схватки в свою пользу, когда это было возможно. Используя техническое действие или его часть как обманное движение, самбистки увеличивали благоприятные условия и возможности для отвлечения внимания соперника от истинного намерения и осуществления атаки другим способом. В схватках при применении контрприема против соперника использовалось несколько вариантов целенаправленных действий, выполняемых в ответ на атаку противника, с помощью которых наши девушки-самбистки повышали свои шансы на преимущество над соперницами (см. таблицу 6).

На тренировочном этапе тактика, применяемая девушками-самбистками в схватках и соревнованиях, заключается в целесообразном использовании технических, физических и волевых возможностей в конкретных условиях для достижения хороших результатов. Тактическая подготовка направлена на приобретение девушками-самбистками необходимых знаний в области тактики, формирование определенных умений и навыков правильного ведения борьбы, а также совершенствование тактического мастерства.



Рисунок 1. Тактические приемы, применяемые девушками-самбистками в определенных ситуациях поединка программа тактической подготовки

Основной целью девушек-самбисток при проведении соревнований является достижение победы или показ более высокого результата и улучшение предыдущих достижений.

В зависимости от периода подготовки девушек-самбисток и с учетом престижа предстоящего соревнования, в процессе овладения тактикой ставится ряд задач: - научиться воспринимать и анализировать ситуацию соревнования и поединка, понимать вытекающие из этой ситуации тактические задачи, а также за короткое время приобрести навык их применения мысленно и в движении на тренировках. На учебно-тренировочном этапе решаются задачи тактической подготовки девушек-самбисток в годичном цикле: - приобретение тактических знаний на тренировках в подготовительном периоде; - овладение тактическими навыками на тренировках в соревновательном периоде; - приобретение тактических умений в схватках. На учебно-тренировочном этапе в схватках девушек-самбисток чаще преимущество давали не простые, а сложные атакующие действия. В результате проведенных исследований было установлено, что прямая атака, начинающаяся сразу со структуры приема, редко приносила победу. Как правило, к победе в схватках и достижению желаемых результатов приводили метод подготовки благоприятной динамической ситуации и структура атакующего приема, сливающиеся в целостное действие, то есть атакующие действия, в которых последовательность приемов образует единое целое. В соответствии с классификацией групп методов тактической подготовки на соревнованиях, следующие действия были включены в план предсоревновательной подготовки девушек-самбисток на учебно-тренировочном этапе (см. рис. 1).

Таблица 7

Динамика показателей физической подготовленности девушек-самбисток экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента на учебно-тренировочном этапе (n=18)

№	Контрольные упражнения	Контрольная группа			Экспериментальная группа			t	P
		\bar{X}	σ	V %	\bar{X}	σ	V %		
1.	Бег на 30 метров (сек.)	5,93	0,72	12,14	5,40	0,66	12,13	2,32	<0,05
2.	Прыжки вверх за 10 секунд (кол-во раз)	13,65	1,79	13,11	15,29	2,01	13,15	2,59	<0,05
3.	Подтягивания на перекладине за 10 секунд (кол-во раз)	7,72	1,09	14,11	8,58	1,21	14,10	2,23	<0,05
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 секунд (кол-во раз)	13,64	1,52	11,14	14,79	1,65	11,16	2,17	<0,05
5.	Наклоны назад из положения стоя за 10 секунд (мост) (кол-во раз)	4,85	0,69	14,12	5,36	0,76	14,18	2,11	<0,05
6.	Ходьба в положении моста на расстояние 10 м (сек.)	11,78	1,55	13,16	10,57	1,39	13,15	2,47	<0,05

В четвертой главе диссертации, озаглавленной **"Эффективность совершенствования технико-тактической подготовки девушек-самбисток в течение года,"** основные задачи исследования направлены на разработку программы оптимизации соотношения технико-тактической подготовки девушек-самбисток на этапе углубленной специализации, а также на изучение суммарного воздействия тренировок с определением ее эффективности на основе эксперимента, и предоставление ряда выводов и практических рекомендаций.

В ходе основных педагогических экспериментальных испытаний контролировалась динамика роста и развития, направленная на совершенствование технических приемов на основе определения технико-тактических упражнений, используемых в тренировках девушек-самбисток. Основными задачами исследования являлись разработка программы, направленной на оптимизацию соотношения технико-тактической подготовки девушек-самбисток на этапе углубленной специализации, определение эффективности тренировок на основе экспериментального тестирования и изучение ее влияния, а также выработка ряда выводов и практических рекомендаций. В ходе исследования проводилась оптимизация нагрузок с помощью упражнений на развитие скорости, силы, выносливости, ловкости и гибкости, и была определена ее эффективность. В частности, была определена направленность воздействия нагрузок, используемых в тренировках квалифицированных борцов на поясах, и математическим методом в начале и в конце исследования был проведен анализ эффективности ОФП и СФП, включенных в тренировочный процесс в течение года.

По результатам, полученным в конце исследования показателей физических качеств контрольной группы: бег на 30 метров составил $5,93 \pm 0,72$; $V=12,14\%$. Прыжок в высоту - $13,65 \pm 1,79$; $V=13,11\%$. Подтягивания на перекладине - $7,72 \pm 1,09$; $V=14,11\%$. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - $13,64 \pm 1,52$; $V=11,14\%$. Наклоны назад из положения стоя - $4,85 \pm 0,69$; $V=14,12\%$. Ходьба в положении "мост" - $11,78 \pm 1,55$; $V=13,16\%$.

По результатам показателей физических качеств экспериментальной группы, полученных в конце исследования: бег на 30 метров составил $5,40 \pm 0,66$; $V=12,13\%$. Прыжок в высоту - $15,29 \pm 2,01$; $V=13,15\%$. Подтягивания на перекладине - $8,58 \pm 1,21$; $V=14,10\%$. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - $12,79 \pm 1,65$; $V=11,16\%$. Наклоны назад из положения стоя - $5,36 \pm 0,76$; $V=14,18\%$. (см. таблицу 7)

Значение относительного прироста показателей физических качеств девушек-самбисток, вовлеченных в контрольную группу, в конце исследования: бег на 30 метров - $6,94\%$; прыжки в высоту за 10 секунд - $9,69\%$; подтягивания на перекладине за 10 секунд - $8,62\%$; сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 секунд - $8,16\%$; наклоны назад из положения стоя за 10 секунд - $10,51\%$; и ходьба на 10 м в положении "мост" - $7,41\%$. Доказано, что общий относительный прирост составил $8,55\%$.

Подтягивания на перекладине за 10 секунд раз8,62секунды; При сгибании и разгибании рук с опорой на руки за 10 секунд (раз) 8,16; Прогиб назад в положении стоя за 10 секунд составил 10,51 секунды; и ходьба на 10 м в положении моста составила 7,41 относительного прироста.

Значение относительного прироста показателей физических качеств девушек-самбисток, вовлеченных в ЭГ, в конце исследования: бег на 30 метров - 13,94%; прыжки в высоту за 10 секунд - 21,78%; подтягивания на перекладине за 10 секунд - 18,8%; сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 секунд - 18,32%; наклоны назад из положения стоя за 10 секунд - 23,69%; ходьба в положении моста на расстояние 10 м - 15,06%. Показатель общего относительного прироста составил 18,06%, что значительно выше, чем у борцов на поясах в КГ, что свидетельствует о достоверности нашего экспериментального исследования (см. рис. 2). Подтягивания на перекладине за 10 секунд составили 18,8 раз; При сгибании и разгибании рук с опорой на руки за 10 секунд (раз) относительный прирост составил 18,32 секунды; при наклоне назад в положении стоя за 10 секунд относительный прирост составил 23,69 секунды; и при ходьбе на 10 м в положении моста относительный прирост составил 15,06.

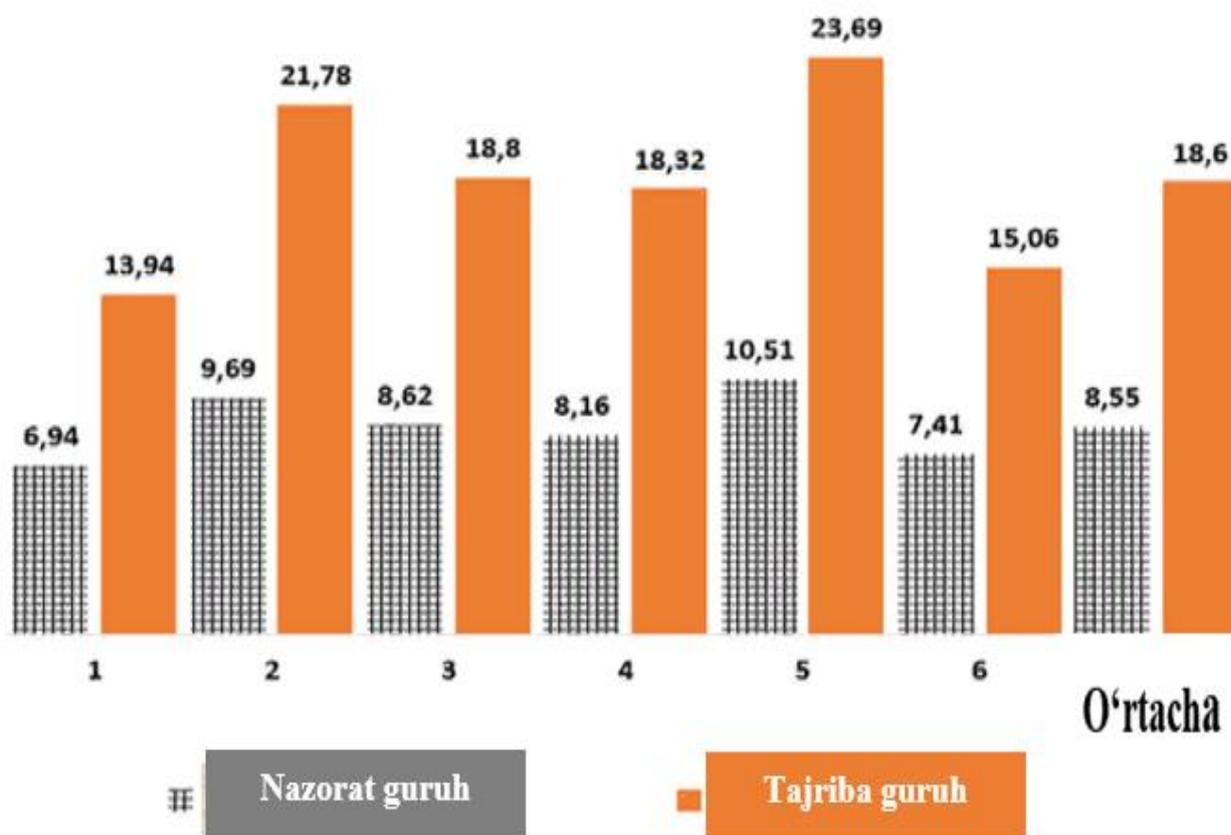


Рисунок 2. Динамика относительного прироста показателей физической подготовленности девушек-самбисток контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического исследования (n=18)

К концу исследования были повторно определены и проанализированы показатели физических качеств девушек-самбисток экспериментальной и контрольной групп. На основании результатов, полученных в начале и в конце исследования по физической подготовке девушек-самбисток ЭГ и КГ, и сопоставления их статистических характеристик была определена достоверность изменений в ходе педагогического эксперимента. Использовались методы, применяемые при наблюдении за девушками-самбистками, и в плане оптимизации тренировочной программы увеличивалось оптимизированное соотношение СФП на занятиях девушек-самбисток в течение года.

Тренировки в контрольной группе проводились традиционным способом. При сдаче контрольных тестов по физической подготовке девушками-самбистками контрольной группы показатели до исследования не сильно отличались. Разумеется, тренировки и техническая подготовка, организованные в течение года с учетом величины и направленности тренировочной нагрузки, новых средств, методов и изменений в соревнованиях, были направлены на формирование новой техники соревновательных движений, улучшение условий ее освоения на практике, изучение отдельных движений, входящих в систему соревновательных действий. Используемые в экспериментальной группе методы и средства тренировки, направления нагрузки, разработанные программы развития и совершенствования технико-тактических действий оказались эффективными.

Таблица 8

Динамика выполнения технического приема за 30 секунд девушками-самбистками контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического исследования на этапе учебно-тренировочных занятий (n=18)

Технический прием	Контрольная группа			Экспериментальная группа			t	P
	\bar{X}	σ	V%	\bar{X}	σ	V%		
Бросок через спину	9,6	0,7	7,4	9,9	1,2	12,2	3,27	<0,01
Бросок через бедро	9,4	0,98	10,4	9,7	0,89	9,2	3,42	<0,01
Бросок через плечо	9,5	0,71	7,4	9,7	0,97	10,01	3,45	<0,01
Бросок через плечи	9,6	0,61	6,3	9,9	0,87	8,8	2,38	<0,05

Технические показатели контрольной и экспериментальной групп в начале исследования по критерию Стьюдента t и уровню достоверности P . Бросок через спину: $t=3,27$; $P<0,01$. Бросок через бедро: $t=3,42$; $P<0,01$. Бросок через плечо: $t=3,45$; $P<0,01$. Бросок через плечо: $t=2,38$; $P<0,05$. (см. табл. 8)

Относительные показатели роста выполнения технических приемов за 30 секунд в контрольной и экспериментальной группах в начале исследования составили: Бросок через спину - 7,2. Бросок через бедро - 8,6; Бросок через плечо - 8,2; Бросок через плечо - 8,4; общий относительный прирост показал 8,1.

В заключение можно сказать, что проведенный нами многолетний педагогический эксперимент получил научное подтверждение и служит научной основой для достижения высоких результатов в технико-тактической подготовке девушек-самбисток на этапе углубленной специализации.

ВЫВОДЫ

Изучение собранных литературных источников по теме диссертационной работы, проведенные наблюдения, исследования, педагогическое тестирование и анализ результатов педагогического эксперимента позволяют сделать следующие выводы:

1. В результате анализа литературы выявлена недостаточность научных подходов к планированию средств и методов для достижения успеха девушек-самбисток в соревновательных поединках за счет моделирования ситуаций в составе мезоцикла во втягивающих, базовых, ударных, подводящих, предсоревновательных микроциклах в период подготовки к основным соревнованиям на углубленном этапе.

Благодаря рациональному использованию методов, их направленности и средств, применяемых в периоды подготовки к соревнованиям, эффективность тренировок достигла максимального уровня. Установлено, что для поддержания постоянства темпов роста показателей физической подготовленности необходимо обновлять содержание тренировки и изменять характер нагрузки в соответствии с календарным планом запланированных соревнований.

2. За счет обучения девушек-самбисток обманным движениям в период подготовки к соревнованиям на этапе учебно-тренировочных занятий, выполнения элементов тактических действий в схватках, развития тактических действий, направленных на формирование благоприятной динамической позиции путем срыва атаки соперника с использованием вариантов отвлекающих движений перед началом сложных атакующих действий, достигнуто повышение технических приемов, характерных для

гибкости и скорости, на 13,7-16,4%. В результате было замечено увеличение возможности победы над соперником в важных ситуациях.

3. На этапе учебно-тренировочных занятий при формировании тактики подготовки к поединку за счет применения специальных упражнений, избирательно направленных на каждую позицию при выполнении технико-тактических действий для совершенствования атакующих действий девушек-самбисток, путем комбинирования последовательности приемов контратаки в благоприятной ситуации через первоначальную защиту при применении основных опорных приемов, время выполнения броска через бедро 30 секунд до эксперимента в ЭГ составило 8,9 а к концу исследования улучшилось до 9,9. В КГ до эксперимента время составило 9,3 а к концу исследования 9,6. Эффективность выполнения бросков через бок и бросков через плечо увеличилась на 13,6-15,9%.

4. В ходе проведенных занятий выявлено, что физическая подготовленность экспериментальной группы значительно улучшилась по сравнению с контрольной группой. В ходе исследования установлено, что положительные изменения соответствующих показателей в ЭГ (средний относительный прирост в группе по изученным тестам составил 18,60%, что в 10,05 раза выше, чем в КГ) были более выраженными и статистически достоверными (изменения по 2 тестам в КГ статистически достоверны при уровне значимости $P < 0,05$) по сравнению с положительными изменениями в КГ (средний относительный прирост в группе по изученным тестам составил 8,55%). Эти показатели подтвердили эффективность программы, использованной в ЭГ.

5. Учитывая последовательность выполнения упражнений различной направленности в процессе тренировочной нагрузки, на основе исследований доказано, что можно достичь высоких результатов в соревнованиях, выполняя упражнения в следующей последовательности: сначала алактатно-анаэробные (скоростно-силовые), затем анаэробно-гликолитические упражнения (направленные на скоростную выносливость), алактатно-анаэробные, затем аэробные упражнения (направленные на общую выносливость), анаэробно-гликолитические (в небольшом объеме), и наконец, аэробные упражнения.

6. В зависимости от направления воздействия данной тренировочной нагрузки на организм спортсмена, время интенсивности работы обычно можно рассчитать в трех зонах: Экспериментально доказано, что I зона преимущественно аэробная, ЧСС 140-150; II зона смешанная: аэробно-анаэробная, ЧСС 156-180 и III зона - анаэробная, ЧСС 186 и выше.

7. Общее время работы, выполненной в первой зоне, составило 22 мин и 30% от общего времени, а величина нагрузки составила 38 условных единиц. Во второй зоне время занятий составило 50 мин и 65% от общего времени, а величина нагрузки составила 520 условных единиц. В третьей

зоне спортсмен выполнял работу в течение 8 мин, что составило 10% от общего времени, а величина нагрузки составила 180 условных единиц. Тренировочная нагрузка спортсмена составила 738 условных единиц, что научно обосновано как большая нагрузка при организации тренировок.

8. Установлено, что методы и средства, применяемые в течение года к девушкам-самбисткам экспериментальной группы, были более эффективными, чем в контрольной группе. Это, в свою очередь, позволило оптимизировать уровень технико-тактической и физической подготовленности, повысить качество планирования тренировочных нагрузок, обеспечить постоянное использование тренировок на основе количественных показателей, повысить эффективность тренировочных программ и предотвратить признаки утомления.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Особенно важно соблюдать пропорциональность в развитии общей и специальной выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств при организации циклов подготовки девушек-самбисток на учебно-тренировочном этапе, повышая уровень подготовленности в зависимости от престижности соревнований. Учет особенностей развития физических качеств, уровня физической подготовленности и технико-тактического мастерства позволяет правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировок, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей физической подготовленности в долгосрочной перспективе.

2. На учебно-тренировочном этапе тренерам рекомендуется эффективно организовывать занятия для каждого периода и этапа тренировки, применяя на практике средства и программы, направленные на развитие специальных, подводящих и технических действий девушек-самбисток с учетом их функционального и физического состояния.

3. При планировании тренировок рекомендуется увеличивать величину тренировочной нагрузки к основным соревнованиям, что приводит к росту показателей организма занимающихся, и организовывать заданные нагрузки на основе правильной волнообразной схемы.

4. Общий объем тренировочной нагрузки в процессе подготовки девушек-самбисток к соревнованиям на учебно-тренировочном этапе составил 1246-1454 часов. На физическую подготовку выделено 658 часов, из них 36% - на общую физическую подготовку, 63% - на специальную физическую подготовку, 542 часа - на технико-тактическую подготовку, а на соревновательный этап целесообразно выделить 35-45% от общего количества часов. В данной программе отражены научно обоснованные методические правила предсоревновательной подготовки борцов на поясах,

данные по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, которые рекомендуются тренерам.

5. На этапе подготовки особое внимание уделяется совершенствованию технико-тактических действий для достижения самбистами высоких результатов на соревнованиях и повышения результатов. Подбор нагрузок, соответствующих функциональным возможностям участников тренировки, оперативное определение реакции организма на нагрузки при развитии физических качеств по показателям систем энергообеспечения, правильная организация продолжительности отдыха между упражнениями и тренировками, подбор нагрузок в соответствии с состоянием участников создают основу для достижения высоких результатов на соревнованиях.

**UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
SCIENTIFIC COUNCIL №. DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 ON AWARDING
ACADEMIC DEGREES AT THE UNIVERSITY SCIENTIFIC COUNCIL**

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

MAMATKHODJAEVA DILFUZA HAMIDULLO KIZI

**IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF
FEMALE SAMBO WRESTLERS AT THE TRAINING STAGE**

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

**dissertation for the degree of doctor of philosophy (PhD) in pedagogical Sciences
ABSTRACT**

Chirchik-2025

The topic of the dissertation for the degree of Doctor of Philosophy (PhD) is registered with the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan under the number B2022.3.PhD/Ped3920.

The doctoral dissertation was completed at the Uzbek State University of Physical education and Sports.

The abstract of the dissertation is available in three languages (Uzbek, Russian, English (summary)) on the website of the Scientific Council www.jtsu.uz and on the "ZiyoNet" information and educational portal (www.ziyo.net).

Scientific supervisor:

Gaziyev Shukurjon Shuhrat ugli

Doctor of pedagogical sciences (DSc), docent

Official opponents:

Yarashev Komiljon Dekhkanovich

Doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Artykov Zoksidjon Sobirovich

Doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Leading organization:

Mirzo Ulugbek National University of Uzbekistan

The dissertation defense will take place at a meeting of the Scientific Council DSc.03/30.2019.Ped.28.01 at the Uzbek State University of Physical Culture and Sports on "____" "_____" 2025 at _____ o'clock. (Address: 19 Sportchilar Street, Chirchik, Tashkent Region, 111709. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, website: www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz. Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Building E, 3rd floor, Room 309).

The dissertation can be accessed at the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports (registered under number _____). (Address: 19 Sportchilar Street, Chirchik, Tashkent Region, 111709. Tel.: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76).

The dissertation abstract was distributed on "____" _____ 2025.

(distribution register protocol No. _____ dated "____" _____ 2025)

R.M. Matkarimov

Chairman of the Scientific council

for awarding academic degrees

doctor of pedagogical sciences (DSc), Professor

M.A. Ibragimov

Scientific Secretary of the Scientific council

for awarding academic degrees,

doctor of philosophy in pedagogical sciences

(PhD), Professor

A.N. Shopulatov

chairman of the scientific seminar

at the Scientific council for awarding

academic degrees, doctor of pedagogical sciences

(DSc), Professor

INTRODUCTION

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

The aim of the research is to develop proposals and recommendations for improving the technical and tactical actions of female sambo wrestlers at the training stage.

The object of the research is the training process of female sambo practitioners at the training and educational stage.

The subject of the research is the technical and tactical training processes of girls during the training and educational stage.

The scientific novelty of the research is as follows:

technical skills were improved by performing techniques without resistance in large volumes during pulling, striking, and lead-up microcycles as part of the female sambo wrestlers' mesocycle, as well as partially simulating competitive situations in small volumes with high intensity at the pre-competition training stage;

the possibility of resolving the match in their favor was increased by introducing elements of tactical actions aimed at creating a favorable dynamic position by disrupting the opponent's attack using a variant of distracting actions before initiating complex offensive actions by the female sambo practitioners;

during the using basic foundational techniques in the pre-competition mesocycle of female sambo wrestlers, the possibility of performing technical techniques in the non-dominant direction during competitions has been increased through the combination of counter-attack technique sequences in favorable situations, starting with initial defense (initiating the attack from the left side compared to athletes who are comfortable attacking from the right side using their signature technique);

to effectively perform a large volume of work aimed at developing physical qualities during the general preparation stage, the main movements performed by wrestlers in competitive activities were improved. This was achieved by fostering qualities most characteristic of female sambo wrestlers and selectively developing muscle groups actively involved in performing techniques.

Implementation of the research results: Based on the results of research work on improving the technical and tactical actions of female sambo wrestlers at the training stage:

proposals for performing techniques without resistance in large volumes as part of the introductory, shock, and lead-up microcycles of the mesocycle to improve the level of technical and tactical preparation of female sambo wrestlers at the training exercise stage, as well as modeling competitive situations with high intensity in small volumes at the pre-competition preparation stage, have been incorporated into the training process of female sambo wrestlers at "Sila Znani" LLC in Tashkent (Certificate of the Ministry of Sports of the Republic of

Uzbekistan No. 02-16/3610 dated April 11, 2025). As a result, the effectiveness of technical actions in the training process increased by 15,9%;

theoretical and practical information on the application of tactical elements aimed at creating a favorable dynamic position by disrupting the opponent's attack using diversionary actions before initiating complex offensive maneuvers by female sambists at the training exercise stage has been incorporated into the textbook "Improving Sports Pedagogical Skills (Sambo) " (Certificate of the Ministry of Sport of the Republic of Uzbekistan No. 02-16/3610 dated April 11, 2025). As a result, the effectiveness of pain techniques performed in ground fighting during training sessions increased by 16,8%;

proposals for combining a sequence of counter-attacking techniques in favorable situations through initial defense, utilizing basic supportive techniques for preparing female sambists in the pre-competition mesocycle during the training session stage, were implemented in the training process for students of the Samarkand Region Sambo Association (Certificate of the Ministry of Sport of the Republic of Uzbekistan No. 02-16/3610 dated April 11, 2025). Consequently, the "Throw over the back" technique was introduced into the training process, achieving an increase in effectiveness of 16,4%;

to effectively perform a large volume of work aimed at developing physical qualities during the preparatory period, proposals for cultivating and improving qualities most relevant to sambo, as well as the selective development of muscle groups actively involved in performing techniques, were implemented in the training process for students of the Andijan Region Sambo Association (Certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 02-16/3610 dated April 11, 2025). As a result, the main physical qualities required for performing technical actions improved by 19%.

Approbation of research results.The research results were discussed at 2 international and 3 national scientific and practical conferences.

Publication of research results.A total of 14 scientific and methodological works have been published on the topic of the dissertation, including 1 textbook, 4 articles in domestic journals, and 2 articles in foreign journals recommended by the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan for the publication of the main scientific results of doctoral dissertations.

Structure and scope of the dissertation.The dissertation consists of an introduction, four chapters, a conclusion, practical recommendations, a list of references, and appendices. The main text of the dissertation is presented on 133 pages and includes 13 figures and 29 tables.

E'LON QILINGAN ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LESTPUBLISHED WORKS

I bo'lim [I часть; I part]

1. Mamatxojayeva D.X. Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichidagi sambochi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish // “Academy of Educational Research” Namangan.2024. – B. 70-73 [Buyruq №.1-08/2941]
2. Mamatxojayeva D.X. Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichidagi sambochi qizlarning taktik harakatlarni takomillashtirish // NamDU ilmiy axborot№masi. 2024. – B. 475-479 [13.00.00 № 30]
3. Mamatxojayeva D.X. Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichidagi sambochi qizlarni texnik usullarni takomillashtirish // NamDU ilmiy axborot№masi. 2024. – B. 475-481 [13.00.00 № 30]
4. Mamatxojayeva D.X. Sambo kurashi bilan shug'ullanuvchi 15-16 yoshli qizlarning musobaqa faoliyatini pedagogik tahlil va nazorat qilish uslubi. // “Jismoniy tarbiya va sport sohasida inavatsion yondashuvlar hamda ilmiy tadqiqotlar muammolar, yechimlar va istiqbollar” mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. 2024. – B. 175-178
5. Mamatxojayeva D.X. Развитие технической подготовки самбистов на основе повышения быстро-силовых качеств. // “Jismoniy tarbiya va sport sohasida inavatsion yondashuvlar hamda ilmiy tadqiqotlar muammolar, yechimlar va istiqbollar” mavzusidagi Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman. 2023. – B. 217-219.
6. Mamatxojayeva D.X. Оптимизация и улучшение физической подготовки девушек-самбисток на углубленном этапе. // “Jismoniy tarbiya va sport sohalarida biomexanik tahlil qilish va harakatlarni korreksiyalashning dolzarb muammolari va istiqbollarining ilmiy-amaliy asoslari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjuman. 2024. –B. 177-179.
7. Mamatxojayeva D.X. Chuqurlashtirilgan ixtisoslashuv bosqichidagi sambochi qizlarning musobaqa faoliyatini pedagogik taxlil va nazorat qilish. // “Olimpiya va paralimpiya sport turlarini rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani to'plami. 2024. – B. 61-64.

II bo'lim [II часть; II part]

8. Mamatxojayeva D.X. Повышение спортивного педагогического мастерства(самбо) O'quv-qo'llanma; Chirchiq. 2024.–137 b.

Bosmaxonalitsenziyasi:



9338

Bichimi: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturası.
Raqamlibosmausuldabosildi.

Shartlibosmatabog‘i: 3,75. Adadi 100 dona. Buyurtma № 18/25.

Guvohnoma № 851684.

«Tipograff»MCHJbosmaxonasidachopetilgan.

Bosmaxonamanzili: 100011, Toshkentsh., Beruniyko‘chasi, 83-uy.