

**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**

TO‘RAYEV FARXOD RUSTAMOVICH

**YUQORI MALAKALI DZYUDOCHILARNING YILLIK
TAYYORGARLIK SIKLLARI YUKLAMALARINI
OPTIMALLASHTIRISH**

**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 doktor philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

To‘rayev Farxod Rustamovich

Yuqori malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik sikllari yuklamalarini optimallashtirish.....3

Тураев Фарход Рустамович

Оптимизация нагрузок годовых циклов подготовки высококвалифицированных дзюдоистов29

To‘rayev Farxod Rustamovich

Optimizing the training load in annual preparation cycles for highly skilled judokas57

E‘lon qilingan ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ

List of published works61

**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**

TO‘RAYEV FARXOD RUSTAMOVICH

**YUQORI MALAKALI DZYUDOCHILARNING YILLIK
TAYYORGARLIK SIKLLARI YUKLAMALARINI
OPTIMALLASHTIRISH**

**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 attestatsiya komissiyasida B2025.2.PHD/Ped.10499 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan.
Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasining www.jtsu.uz va “Ziyonet” Axborot ta’lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Ibragimov Murod Arslanovich
pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa
doktori (PhD), professor

Rasmiy opponentlar:

Korobeynikov Georgiy Valerovich
biologiya fanlari doktori, professor

Axmedov Farrux Shavkatovich
pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent

Yetakchi tashkilot:

Andijon davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti 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‘yxatga olingan). (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, faks:(0-370) 717-17-76).

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “___” _____ kuni tarqatildi.
(2025-yil “___” _____dagi _____ raqamli reestr bayonnomasi)

R.M.Matkarimov

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

Sh.Sh.Gaziyev

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

A.N.Shopulatov

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

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Dunyo miqyosida yuqori malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik sikllarini ilmiy asosda tashkil etish va optimallashtirish sport nazariyasi hamda amaliyotining eng muhim yo‘nalishlaridan biriga aylanib bormoqda. Xalqaro miqyosda dzyudo sportining keskin rivojlanishi, Olimpiya, Paralimpiya, Jahon chempionati, Grand Slam va boshqa yirik turnirlarda raqobatning keskinlashuvi murabbiylar va ilmiy xodimlardan mashg‘ulot jarayonlarini aniq ilmiy asosda rejalashtirish, ko‘p yillik tayyorgarlikni puxta tuzish hamda sportchining yil davomida barqaror yuqori natija ko‘rsatishini ta‘minlashni talab qilmoqda. Bu jarayonda mikro-, mezo- va makrosikllar bo‘yicha yuklamalarni optimal taqsimlash, jismoniy sifatlar - kuch, chidamlilik, tezkorlik va chaqqonlikni uyg‘un rivojlantirish, shuningdek musobaqa oldi hamda musobaqa davrida funksional holatni nazorat qilish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Jahon dzyudosi sportga ilmiy yondashuv asosida yuqori malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik sikllarini ilmiy asosda tashkil etish va optimallashtirish sport nazariyasi hamda amaliyotining muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida tobora katta ahamiyat kasb etmoqda. So‘nggi yillarda xalqaro musobaqalarda raqobatning kuchayishi, yirik turnirlar doirasida yuqori natijalarga erishish talablari mutaxassislar va murabbiylardan mashg‘ulot jarayonlarini yanada puxta rejalashtirishni, ko‘p yillik tayyorgarlikning har bir bosqichini ilmiy asosda tuzishni hamda sportchining yil davomida barqaror yuqori natijalarini ta‘minlashni talab qilmoqda. Shu jarayonda mikro-, mezo- va makrosikllar kesimida yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash, sportchining kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini uyg‘un rivojlantirish, shuningdek musobaqa oldi va musobaqa davrida organizmning funksional holatini doimiy nazorat qilish ilmiy-uslubiy jihatdan dolzarb bo‘lib qolmoqda. Mazkur yondashuv dzyudochilarni yuqori darajadagi musobaqalarga sifatli tayyorlash, jarohatlar xavfini kamaytirish, mashg‘ulot samaradorligini oshirish va sport natijalarini uzoq muddatli istiqbolda barqarorlashtirish bugungi kunning dolzarb va amaliy yechimni talab etuvchi muammolari yuzaga kelmoqda.

Respublikamizda dzyudo sport turiga iqtidorli sportchilarni izlab topish, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyat kasb etmoqda. “Dzyudoning olimpiya sport turi sifatida ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta‘minlash”¹ kabi vazifalarni amalga oshirish belgilangan. Hozirgi sport amaliyotida ko‘p yillik tayyorgarlik tizimini takomillashtirish, musobaqa faoliyatidagi natijadorlikni oshirish va o‘quv-mashg‘ulot jarayonini bellashuv

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi PQ-286-son “Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

talablariga moslashtirish dolzarb masalaga aylanmoqda. Bu esa mashg'ulotlarga zamonaviy vosita va uslublarni joriy etishni taqozo etadi. Ayniqsa, o'smir dzyudochilarning maxsus jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va kuch hamda tezkor-kuch sifatlarini takomillashtirish muammolari hali yetarlicha o'rganilmagani soha olimlari oldida muhim vazifalardan biri hisoblanmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2022-yil 20-iyundagi PQ-286-son "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2025-yil 8-iyuldagi PQ-221-son "2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi qarorlari hamda sohadagi oid bir qator me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertasiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

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

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

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari yetakchi mutaxassislar tomonidan yakkakurash sport turlarida maqsadli rejalashtirish, jismoniy

2 Kim V.A. Контратаки в дзюдо: методы исследования и проблемы обучения». Монография. Т., 2003. -188 с.; Атаев А.К. Ёш-ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. Т., 2005. - 146 б.; Югай Л.П. Основы дзюдо. Т., 2005. - 133 с.; Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлигини шакллантириш. Фан номзоди илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация. Т., 2007. - 143 б.; Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла. Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Т., 2009.- 300 с.; Мирзанов Ш.С. Методика силовой подготовки юных белбогли курашистов., Ж.: "Фан-спортга". 2014., № 3. с 22-35; Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyyati. II-jild. Darslik. – Т., 2015. – 287 б.; Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари // Педагогика фанлари номзоди: дисс...автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2012.–Б. 19-28.; Дадабоев О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлик концепцияси. Фан доктори (DSc) дисс... Ч.: 2021. – 348 б., Ахмедов Ф.Ш. Малакали дзюдочилар беллашув фаолиятини ҳисобга олган ҳолда мусобақа имкониятини ошириш. (PhD) Автореферат., Ч., 2022. – 26 б.; Gaziyev Sh.Sh. научно-теоретические основы системы многолетней подготовки высококвалифицированных самбистов. Фан доктори (DSc) дисс... Ч.: 2024. – 264 б.;

qobiliyatlarini rivojlantirish uslubiyatini ishlab chiqish, tayyorgarlik jarayonini individuallashtirish, kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning samaradorligi, ko'p yillik tayyorgarlik tizimida malakali dzyudochilarni jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, texnik-taktik tayyorgarligini tizimli yo'lga qo'yish masalalari bo'yicha L.P.Matveev, A.A.Karelin, V.F.Boyko, V.N.Platonov, G.S.Tumanyan, Yu.V.Verxoshanskiy, J.K.Xolodov, V.M.Zasiorskiy³ va boshqalarning tadqiqotlarida keng o'rganilgan.

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

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

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

Tadqiqotning maqsadi yuqori malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik jarayonlarini optimal rejalashtirish orqali musobaqa natijalarini oshirishdan iborat.

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

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

Tadqiqotning vazifalari:

yuqori malakali dzyudochilarning tayyorgarlik davridagi jismoniy tayyorgarligi oshirish orqali, texnik-taktik harakatlarga yaqinlashtiruvchi mashqlarda dasturini ishlab chiqish;

yuqori malakali dzyudochilarning makrosikllardagi tayyorgarlik mashg'ulot jarayonlarini maxsus tayyorgarlik mashqlar dasturini tuzish;

yuqori malakali dzyudochilarning vazn toifalari inobatga olgan holda sikllardagi mashg'ulot jarayonlarining optimal rejasini ishlab chiqish;

yuqori malakali dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligi oshirish orqali musobaqa samaradorligini oshirish.

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

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

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

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

yuqori malakali dzyudochilarning tayyorgarlik davridagi mashg'ulot jarayonlari samarali tashkil etish maqsadida texnik-taktik harakatlarni bajarish uchun maksimal yaqinlashtirilgan, yuqori intensivlikka ega mashqlardan foydalanish hisobiga texnik harakatlarni bajarish samaradorligi oshirilgan;

yuqori malakali dzyudochilarning makrosikllardagi tayyorgarlik jarayonlarini optimal rejalashtirishga qaratilgan, kalendar rejalarda belgilangan musobaqa raqobatdoshligini inobatga olgan holda davrlarda funksional barqarorlikni ta'minlovchi maxsus tayyorgarlik mashqlar dasturidan foydalanish hisobiga murakkab texnik harakatlarni bajarish imkoniyatlari kengaytirilgan;

yuqori malakali dzyudochilarning vazn toifalari bo'yicha individual xususiyatlari, texnik imkoniyatlarini tahlil qilgan holda musobaqa faoliyatida yuqori samaradorlik ko'rsatuvchi klasifikatsiyasida belgilangan texnik-taktik harakatlarni amaliy mashg'ulotlarga moslashtirish hisobiga hujum harakatlarini samarali yakunlash darajasi oshirilgan;

yuqori malakali dzyudochilarning musobaqa faoliyatida taktik harakatlar samaradorligini oshirish maqsadida tik va parter holatidagi bajariladigan taktik harakatlarni mezzo-, mikro sikllardagi mashg'ulot jarayonlari yuklamalarini ratsion taqsimlash orqali musobaqa faoliyatida murakkab taktik harakatlarni bajarish samaradorligi oshirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

yuqori malakali dzyudochilarning tayyorgarlik davridagi mashg'ulot jarayonlarini samarali tashkil etish maqsadida texnik-taktik harakatlarni bajarish uchun musobaqa sharoitiga maksimal darajada yaqinlashtirilgan va

yuqori intensivlikka ega mashqlardan foydalanishga asoslangan maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturi ishlab chiqilgan.

makrosikllardagi tayyorgarlik jarayonlarini optimal rejalashtirishga qaratilgan, kalendar rejalarda belgilangan musobaqa raqobatbardoshligini inobatga olgan holda davrlarda funksional barqarorlikni ta'minlaydigan maxsus tayyorgarlik mashqlar dasturi ishlab chiqilib, murakkab texnik harakatlarni bajarish imkoniyatlari kengaytirishga erishilgan.

yuqori malakali dzyudochilarning vazn toifalari bo'yicha individual xususiyatlari hamda texnik imkoniyatlarini tahlil qilish asosida musobaqa faoliyatida yuqori samaradorlik ko'rsatadigan texnik-taktik harakatlar klasifikatsiyasi ishlab chiqilib, amaliy mashg'ulot jarayoniga moslashtirilgan holda hujum harakatlarini samarali yakunlash darajasi oshirilgan.

Mazkur yondashuvlar yuqori malakali dzyudochilarning tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda takomillashtirish, ularning texnik-taktik harakatlari sifatini oshirish hamda musobaqa faoliyatidagi barqaror natijadorlikni ta'minlashga xizmat qiladi.

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

Tadqiqot natijalarining ilmiy-amaliy ahamiyati. shundan iboratki, yuqori malakali dzyudochilarning tayyorgarlik davridagi mashg'ulot jarayonlarini samarali tashkil etish bo'yicha yangi ilmiy yondashuvni asoslab berdi. Xususan, texnik-taktik harakatlarni bajarishda musobaqa sharoitiga maksimal darajada yaqinlashtirilgan va yuqori intensivlikdagi mashqlardan foydalanish orqali maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga ilmiy asos yaratildi. Shuningdek, makrosikllar doirasida tayyorgarlik jarayonlarini optimal rejalashtirish, kalendar rejalarda belgilangan musobaqa raqobatbardoshligini hisobga olish va funksional barqarorlikni ta'minlovchi maxsus mashg'ulotlar tizimi ishlab chiqildi. Bu tizim murakkab texnik harakatlarni bajarish imkoniyatlarini kengaytirish, hamda vazn toifalariga mos holda dzyudochilarning individual xususiyatlarini tahlil qilish asosida samarali hujum va qarshi hujum harakatlarini shakllantirish uchun ilmiy-metodik asos bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, ishlab chiqilgan mashg'ulot tizimi sportchilarning kuch, tezkorlik va texnik-taktik faoliyatini optimallashtirishga xizmat qiladi. U sport maktablari va ixtisoslashgan sport muassasalarida dzyudochilarning individual

xususiyatlariga mos ravishda qo'llanishi mumkin bo'lgan amaliy-uslubiy tavsiyalar majmuasi bilan izohlanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik jarayonlarini optimal rejalashtirish orqali musobaqa natijalarini oshirish bo'yicha ilmiy-tadqiqot ishlari natijalari asosida:

yuqori malakali dzyudochilarning tayyorgarlik davridagi mashg'ulot jarayonlari samarali tashkil etish maqsadida texnik-taktik harakatlarni bajarish uchun maksimal yaqinlashtirilgan, yuqori intensivlikka ega mashqlardan foydalanish bo'yicha taklif va tavsiyalar O'zbekiston Dzyudo Federasiyasi bazasida shug'ullanuvchi yoshlar terma jamoasi dzyudochilarning o'quv-mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 23-iyuldagi 02-16/7836-son ma'lumotnoma). Natijasida, jismoniy tayyorgarligini 13-15,0 % ga oshirishga erishilgan;

yuqori malakali dzyudochilarning makrosikllardagi tayyorgarlik jarayonlarini optimal rejalashtirishga qaratilgan, kalendar rejalarda belgilangan musobaqa raqobatdoshligini inobatga olgan holda davrlarda funksional barqarorlikni ta'minlovchi maxsus tayyorgarlik mashqlar dasturi bo'yicha taklif va tavsiyalar Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash mazkazi o'quvchilarining o'quv mashg'ulotlariga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 23-iyuldagi 02-16/7836-son ma'lumotnomasi). Natijada, texnik-taktik tayyorgarligi 12,3 % yaxshilangan;

yuqori malakali dzyudochilarning vazn toifalari bo'yicha individual xususiyatlari, texnik imkoniyatlarini tahlil qilgan holda musobaqa faoliyatida yuqori samaradorlik ko'rsatuvchi klasifikatsiyasida belgilan texnik-taktik harakatlarni amaliy mashg'ulotlarga moslashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash mazkazi o'quvchilarining o'quv mashg'ulotlarida qo'llanilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 23-iyuldagi 02-16/7836-son ma'lumotnomasi). Natijada, hujum harakatlarini bajarish 15,7 % ga o'sgan;

yuqori malakali dzyudochilarning musobaqa faoliyatida taktik harakatlar samaradorligini oshirish maqsadida tik va parter holatidagi bajariladigan taktik harakatlarni mezzo-, mikro sikllardagi mashg'ulot jarayonlari yuklamalarini ratsion taqsimlash bo'yicha taklif va tavsiyalar Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash mazkazi o'quvchilarining o'quv mashg'ulotlariga tatbiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 23-iyuldagi 02-16/7836-son ma'lumotnomasi). Natijada, O'zbekiston chempionati, kubogi va xalqaro musobaqalarda faxrli o'rinlar egallangan.

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

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

Dissertatsiyaning hajmi va tuzilishi. Dissertatsiya ishida kirish, to'rtta bob, xulosa, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovadan iborat. Dissertatsiyaning hajmi, 126 betni tashkil etib, 14 ta jadval, 3 ta rasm, ilovalar va joriy etish dalolatnomalarni o'z ichiga oladi.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **kirish** qismida mavzuning dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, dissertatsiya mavzusi tadqiqot bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejaları bilan bog'liqligi, tadqiqotning maqsadi, vazifalari, ob'yekti, predmeti, usullari, ilmiy yangiligi, amaliy natijalari, tadqiqotdan olingan natijalarning ishonchliligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati, joriy etilishi, aprobatsiyasi, e'lon qilinganligi, dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi haqida ma'lumotlar berilgan.

Dissertatsiyaning **“Yuqori malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik tizimida ilmiy-nazariy yondashuvlar bo'yicha adabiyotlar va zamonaviy tadqiqotlar tahlili”** deb nomlangan birinchi bobida yillik tayyorgarlik jarayonining zamonaviy modeli chuqur ochib berilgan: umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqa va tiklanish davrlari o'zaro uzviy bog'liq holda tavsiflangan. Jahon tajribasi - xususan Yaponiya, Janubiy Koreya, Rossiya va Fransiya maktablarining ilg'or tajribalari - O'zbekiston amaliyotida qo'llash uchun ilmiy asoslangan tavsiyalar sifatida keltirilgan. Shu asosda dzyudochilarning jismoniy, texnik-taktik, psixologik va funksional tayyorgarligini individuallashtirish, mashg'ulot yuklamalarini siklik tarzda rejalashtirish, zamonaviy nazorat va monitoring uslublarini qo'llash zarurligi isbotlangan.

Metodologik jihatdan, texnik va taktik tayyorgarlikni o'zaro uyg'unlashtirish, qaror qabul qilish tezligini oshirish, musobaqa sharoitida raqib harakatlariga moslashish, yuqori intensivlikka ega mashqlar orqali maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish kabi yo'nalishlar ilmiy-nazariy asoslangan. Shu bilan birga, psixologik tayyorgarlik, stressni boshqarish va motivatsiya jarayonlarining dzyudochining sport natijalariga bevosita ta'siri alohida e'tirof etilgan.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqot usullari va tashkil etilishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida yuqori malakali dzyudochilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa so'rovnoma, pedagogik kuzatuv, pedagogik test, antropometriya, pedagogik tajriba, matematik statistik tahlil va tadqiqot usullaridan foydalanish bo'yicha tavsiyalar batafsil bayon etilgan.

Pedagogik tadqiqotlar 3 bosqichda olib borildi:

Birinchi – analitik va metodik bosqich (2021-2022-yillar) – mahalliy va chet-el adabiyotlarida mazkur mavzu doirasidagi ilmiy muammolarning holatini tushunish, mavzuning rivojlanish darajasini o‘rganish, tadqiqot dasturlarini belgilash, ishchi farazini yaratish masalalariga bag‘ishlandi.

Ikkinchi – loyihalashtirish va amalga oshirish bosqichi (2022-2024-yillar) – yuqori malakali dzyudochilarning texnik-taktik harakatlarni bajarish uchun maksimal yaqinlashtirilgan, yuqori intensivlikka ega mashqlar majmuasi, kalendar rejalarda belgilangan musobaqa raqobatdoshligini inobatga olgan holda davrlarda funksional barqarorlikni ta‘minlovchi maxsus tayyorgarlik mashqlar hamda musobaqa faoliyatida yuqori samaradorlik ko‘rsatuvchi klasifikatsiyasida belgilan texnik-taktik harakatlarni amaliy mashg‘ulotlarga moslashtirish dasturlari ishlab chiqish va o‘quv mashq mashg‘ulot bosqichida amalda tadbqiq etish ishlari amalga oshirildi.

Uchinchi nazorat va tekshirish bosqichi (2024-2025-yillar) - olingan tajriba natijalar tahlil qilinib ishlab chiqilgan va tadqiqot natijalarining formulasini shakllantirish, yillik tayyorgarlik sikllari natijalari va ishlab chiqilgan dastur va majmualar hamda musobaqalarda erishilgan natijalar, mezon va tizim ko‘rsatkichlariga mos ravishda baholandi.

Ishlab chiqilgan uslub samaradorligi va olingan natijalarning amaliyotga tatbqiq etilishi o‘rganildi. Tajriba davomida olingan ma‘lumotlar tizimlashtirildi va tahlil qilindi.

Dissertatsiyaning **“Malakali dzyuchilarning silklardagi tayyorgarlik yuklamalarini optimallashtirish”** deb nomlangan uchinchi bobida yuqori malakali dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi tavsifini berishda yuqori malakali dzyudochilar o‘z sport faoliyatlarida mukammal texnika, taktik mahorat va a‘lo darajadagi jismoniy tayyorgarlikni uyg‘unlashtira olgan sportchilardir. Ularning jismoniy tayyorgarligi nafaqat kuchli umumiy rivojlanganlik, balki dzyudo sport turiga xos maxsus jismoniy sifatlarning yuqori darajada rivojlanganligi bilan tavsiflanadi.

Tadqiqotlarni tashkil qilishdan oldingi terma jamoa sportchisi va bosh murabbiy sifatidagi amaliyotlar shuni ko‘rsatadiki, yuqori malakali dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi quyidagi asosiy jihatlar orqali aniqlash maqsadga muvofiq.

Maksimal kuchning namoyon bo‘lishida yuqori malakali dzyudochilar tatamida raqibni ushlab uchun kurashish, ushlagan holda harakatlanishi, raqibni muvozanatdan chiqarish va tashlash uchun zarur bo‘lgan maksimal kuch ko‘rsatkichlariga ega bo‘ladilar. Butun tana mushaklarining kuch darajasi juda muhimdir; portlovchi kuchning namoyon bo‘lishi usulni bellashuv paytida uzluksiz bajarish va kombinatsiyalarni bajarishda qo‘llaniladi. Yuqori malakali dzyudochilarda qisqa vaqt ichida maksimal kuchni namoyon etish qobiliyati (portlovchi kuch) yaxshi rivojlangan bo‘ladi; chidamlilik yuqori malakali sportchilar uzoq davom etadigan kurashlar davomida ham yuqori intensivlikni saqlab qolish qobiliyatiga ega. Ularning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari

musobaqa jarayonidagi kuchli yuklamalarga chidamli bo‘lib, tez tiklanish xususiyatiga ega; tezkorlik va chaqqonlik esa yuqori darajadagi dzyudochilarning harakatlari chaqqon, aniqligi yuqori va tezkor qaror qabul qilish qobiliyati bilan ajralib turadi. Ular har bir harakatda raqibning qaysi texnik usulni bajarishini sezib, tez va samarali javob qaytarishga qodirdirlar.

Dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashda maxsus testlar va o‘lchovlardan foydalanildi.

Jismoniy tayyorgarlik: shtangani yotgan holda ko‘tarish, o‘tirib turish, shtangani yerdan ko‘tarish, press, suspenziya, siltab ko‘tarish, arqon, yugurish, rezina bilan yelkadan uloqtirish, ikki yengdan uloqtirish, uzunlikka sakrash, qo‘lda sakrash, turnik, brusya; kuch chidamliligi: shtangani yotgan holda ko‘tarish, o‘tirib turish, press, suspenziya, grif, uloqtirish oldinga, uloqtirish orqaga, qo‘lni bukub yozish to‘lqin bilan, zal bo‘ylab sakrash, zal bo‘ylab qo‘lda sakrash; portlovchi tezlik: uchikomi oldinga, uchikomi orqaga, uchikomi ikki tarafga, uloqtirish oldinga, uloqtirish orqaga, uloqtirish ikki tarafga; portlovchi kuch: shtangani yotgan holda ko‘tarish, turnik, brusya, press, grifin turgan holda ko‘tarib tashlash, shtangani turgan holda ko‘krakdan itarish, tizzalarni ko‘tarib sakrash.

Yuqori malakali dzyudochilarning o‘rtacha jismoniy ko‘rsatkichlarini yillik tayyorgarlik tsiklining boshlash va oshirishdan oldin dzyudochilarning jismoniy holatini aniqlash maqsadida quyidagi tekshiruv testlari o‘tkazildi. Unga ko‘ra, dzyudochilarning 7 ta vazn toifasi mavjud, ushbu vazn toifalari sportchilarning jismoniy holati va texnikasi yaqinligini inobatka olib 4 ta guruhga ajratdik (60-66 kg, 73-81 kg, 90-100 kg va +100 kg), (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Yugurish testlari

T/r	Vazn toifa	60m/soniya	100m/soniya	1km/daqiqqa	10km/daqiqqa
1	60-66	9	13	3,34	47,15
2	73-81	9,3	12,3	4,15	45,05
3	90-100	9,5	12,5	3,45	53,4
4	+100	10	13	3,4	57,05

Kuch chidamliligi testi

T/r	Vazn toifa	Shtangani yotgan holda ko‘tarish		O‘tirib turish		Press		Suspenziya		Grif	
		kg	son	kg	son	kg	son	kg	son	kg	son
1	60-66	30	40	30	40	10	50	10	50	15	50
2	73-81	40	35	40	40	15	50	15	50	15	50
3	90-100	50	40	45	35	20	40	20	40	20	40
4	+100	50	40	50	35	28	30	25	35	25	40

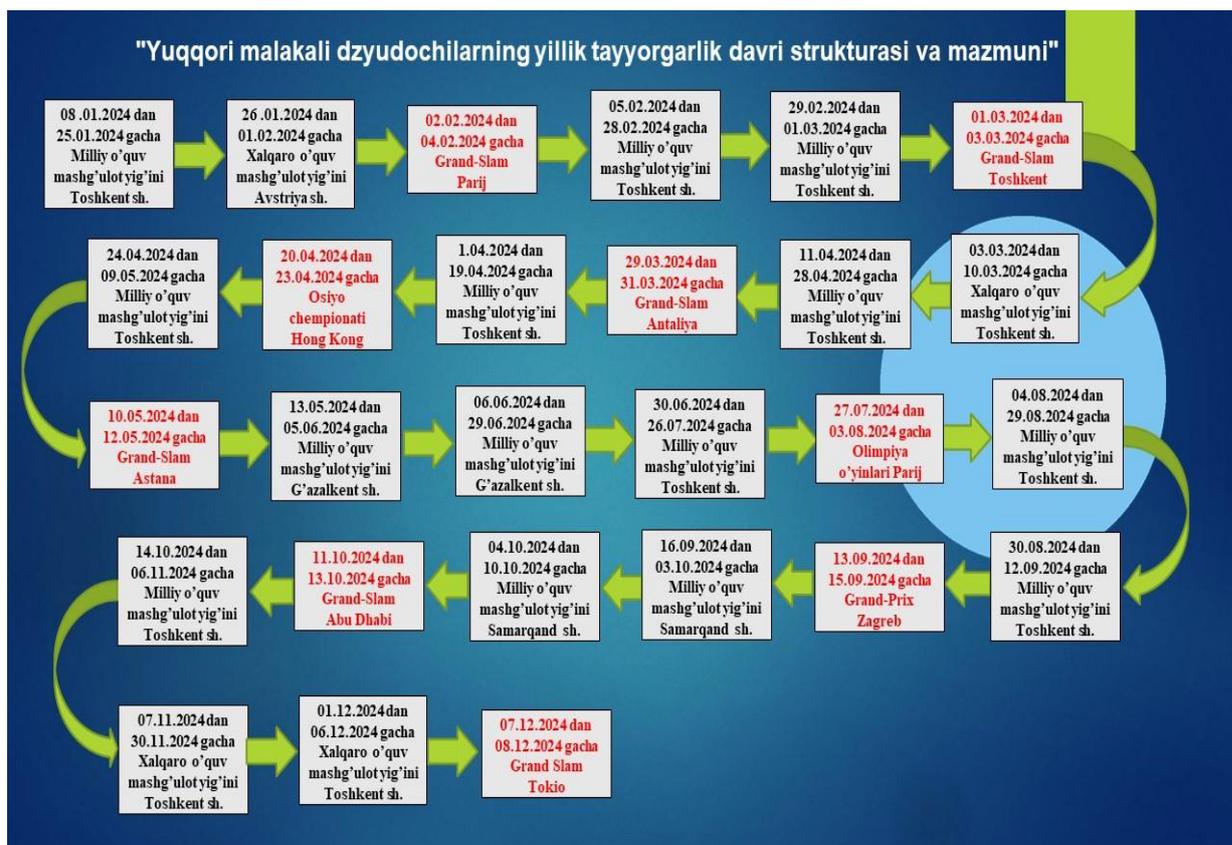
Izoh: Yugurish, kuch chidamlilik mashqlar majmuasi namuna sifatida taqdim etilgan bo‘lib jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, maxsus chidamlilik, portlovchi tezlik, portlovchi kuch, maxsus portlovchi tezlik kabi mashqlar dissertatsiya ishida to‘liq berilgan.

Yillik rejalashtirishning asosiy maqsadi-dzyudo sportchisining har tomonlama rivojlanishini ta‘minlashdir. Bu maqsadga erishish uchun yillik mashg‘ulot jarayonida turli bosqichlar va yo‘nalishlar belgilanishi kerak. Bular orasida jismoniy tayyorgarlik, texnikaviy ko‘nikmalarni rivojlantirish, taktikni oshirish, shuningdek, psixologik tayyorgarlik ham muhim o‘rin tutadi. Har bir bosqichda sportchining o‘z imkoniyatlariga qarab, mashg‘ulotlar intensivligi va maqsadlari o‘zgartiriladi.

Dzyudochilarning yil davomida tayyorgarligini oshirish

Dzyudochilarning yil davomida tayyorgarlik darajasini oshirish uchun, yillik reja sportchining individual ehtiyojlariga moslashtirilgan bo‘lishi kerak. sportchining yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, musobaqalardagi tajribasi va texnik darajasi uning yillik rejasini tuzishda asosiy omillardan biridir. Har bir sportchi uchun reja shaxsiylashtirilgan holda ishlab chiqilishi zarur, chunki bitta umumiy yondashuv barcha sportchilar uchun mos kelmaydi.

Yuqori malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik ko‘rish mashg‘ulotlar rejasini va XDFning yillik taqvim rejasiga asosan ishtirok qilish ko‘zda tutilgan musobaqalar ro‘yxati (1-rasmga qarang)



1-rasm: Yuqori malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davri strukturasi va mazmuni

Dzyudochilarni muvaffaqiyatli tayyorlashning asosiy jihatlaridan biri-bu ularning texnik va taktik bilimlarini bir-biri bilan uyg'unlashtirishdir.

Mashg'ulot dasturi faqat jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanmaydi, balki taktika va strategiyani o'rgatishga ham katta e'tibor qaratiladi. Dzyudochilarga turli xil vaziyatlarda to'g'ri qarorlar qabul qilishni o'rgatish, raqibning harakatlarini oldindan oldindan ko'ra bilish, hujum va himoya taktikalarini samarali qo'llashga yordam beradi. Ushbu masalani hal qilish maqsadida yuqori malakali dzyuchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish dasturi ishlab chiqilgan.

Tadqiqot ishimizda jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining asosiy maqsadi dzyudochining kuchini, chidamliligini, tezligini va elastikligini oshirishdir. Mashg'ulot dasturi jismoniy imkoniyatlarni kengaytirishga qaratilgan bo'lib, asosan aerobik va anaerobik mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu bosqichda dzyudochilar o'zining fiziologik xususiyatlarini yaxshilash va o'z salohiyatini maksimal darajaga keltirish uchun turli xil mashqlarni bajarishadi.

Texnik tayyorgarlik-dzyudochi uchun o'ta muhim bosqichdir. Bu bosqichda dzyudochilar zarur texnikalarni o'rganishadi: tik turgan holatidagi usullar, parter holatidagi usullar, raqib harakatiga teskari harakat, qarshi usullar, ushlarlar. Texnikani mukammal o'rganish, dzyudochilarni bellashuvda turli xil vaziyatlarga mos ravishda javob berishga tayyorlaydi.

Yuqori malakali dzyudochilarni yillik tayyorgarlik davrini nechta musobaqa cho'qqisiga mo'ljallanishiga qarab yuklama taqsimoti farqlanishi mumkin. Masalan, agar yil davomida 2 ta yirik musobaqada yuqori sport formasi ko'rsatilishi rejalashtirilsa (ikki makrosikl), unda har bir musobaqa oldidan yuqoridagi bosqichlar takrorlanadi. Quyida yillik mashg'ulot yuklamasining bosqichlar bo'yicha taxminiy taqsimoti statistik jadval shaklida keltirilgan. Bu taqsimot bir yillik siklni 2 ta asosiy musobaqa cho'qqisiga yo'naltirgan modelga mos ravishda tuzilgan bo'lib, umumiy 1000 soatlik yillik mashg'ulot vaqtining bosqichlar kesimidagi ulushini ko'rsatadi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Malakali dzyudochilar yillik mashg'ulot yuklamasining davrlar bo'yicha taqsimoti (2 ta musobaqa cho'qqisi misolida)

Tayyorgarlik davri	Davomiyligi	Mashg'ulot hajmi (soat)	Yillik hajmdagi ulushi
Umumiy tayyorgarlik davri	12 hafta	350 soat	35%
Maxsus tayyorgarlik davri	8 hafta	250 soat	25%
Musobaqaoldi (2 marta × 4 hafta)	8 hafta (2×4)	150 soat	15%
Musobaqa davri (2 marta × 4 hafta)	8 hafta (2×4)	150 soat (musobaqalarni ham o'z ichiga oladi)	15%
O'tish davri (2 marta)	4 hafta (2×2)	100 soat	10%
Jami:	52 hafta	1000 soat	100%

Rejalashtirish bosqichlarida yillik tayyorgarlik jarayoni odatda bir nechta bosqichlardan iborat bo'ladi. Har bir bosqichning o'ziga xos vazifalari va mashg'ulot shakllari mavjud. Quyida malakali dzyudochilar uchun yillik tayyorgarlik davrining asosiy bosqichlari, ularga xos mashg'ulot shakllari va maqsadlar metodik jadval ko'rinishida keltirilgan (3-jadvalga qarang).

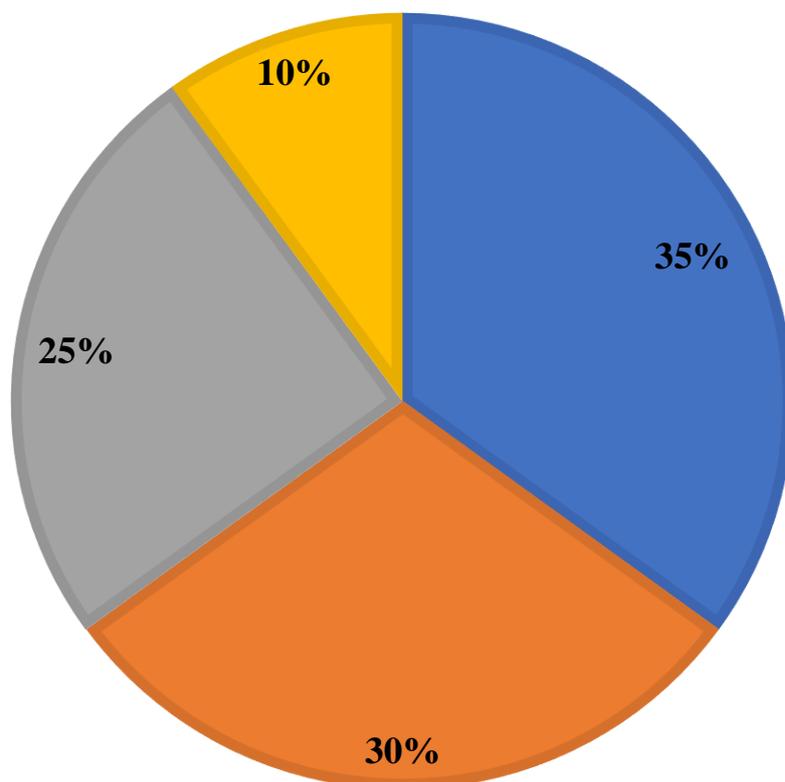
3-jadval

Tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha mashg'ulot shakllari va maqsadlari

Bosqich	Mashg'ulot shakllari	Bosqich maqsadlari
Umumiy tayyorgarlik	Umumrivojlantiruvchi jismoniy mashqlar (chidamlilik, kuch, tezlik); umumiy gavda tayanch-motorika mashqlari; dzyudo texnikasining asosiy elementlarini o'rgatish; o'yin va gimnastik mashg'ulotlar.	Sportchining umumiy jismoniy bazasini yaratish, tayanch-qimirlatish apparatini mustahkamlash; umumiy chidamlilik va kuch sifatlarini oshirish; dzyudoning asosiy texnik usullarini o'zlashtirish hamda jarohatlardan saqlovchi tayyorgarlik.
Maxsus tayyorgarlik	Maxsus jismoniy mashqlar (kuch-tezlik mashqlari, grip va tortish mashqlari); texnik-taktik sparringlar (randori, juftlikda texnika takomillashtirish); nazorat sinov mashg'ulotlari.	Sport turiga xos jismoniy sifatlarni rivojlantirish (portlovchan kuch, chaqqonlik, koordinatsiya); dzyudo texnik-taktik mahoratini oshirish, kombinatsiyalar va himoya-hujum usullarini takomillashtirish; sparring orqali musobaqa sharoitiga moslashish.
Musobaqaoldi tayyorgarlik	Nazorat bellashuvlar (test musobaqalar); taktik reja tuzish mashg'ulotlari; yengil vazn tushirish va restitution (tiklovchi) mashqlar; psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari.	Sportchini musobaqa holatiga maksimal yaqinlashtirish va yuqori sport formasiga erishish; musobaqa rejasi va taktikalarni sinovdan o'tkazish; mashg'ulot yuklamasini bosqichma-bosqich kamaytirib (tapering) organizmni musobaqa kuniga tayyor holatga keltirish; ruhiy jihatdan musobaqaga tayyorlash.
Musobaqa davri	Rasmiy musobaqalarda ishtirok etish; musobaqalar oralig'ida saqlab turuvchi qisqa mashg'ulotlar (yengil jismoniy mashqlar, cho'zilish); tiklanish mashg'ulotlari (yengil kardio, massaj).	Musobaqalarda maksimal natijaga erishish va yuqori sport formasini namoyon etish; raqobat sharoitida o'z texnik va taktik uslublarini muvaffaqiyatli qo'llash; musobaqalar oralig'ida sport formasini yo'qotmaslik va tiklanishni tezlashtirish.
O'tish davri (oralig')	Faol dam olish mashg'ulotlari (suzish, o'yin sportlari, yengil yugurish); rehabilitatsiya vositalari (fizioterapiya, massaj); ixtiyoriy jismoniy mashg'ulotlar (past intensivlikda).	Og'ir mavsum yakunida organizmni to'liq tiklash, ortiqcha charchoq va mikrojarohatlarni davolash; ruhan dam olish va kelgusi mavsumga yangicha kuch-g'ayrat bilan kirishish; yengil faollik bilan umumiy jismoniy holatni saqlab turish (detrainingning oldini olish).

Yillik siklning har bir bosqichida yuklama va dam olish nisbatini to'g'ri taqsimlash muhimdir. Umumiy va maxsus tayyorgarlik davrlarida bosqichma-bosqich ortib boruvchi jismoniy va texnik yuklamalar qo'llanilsa, musobaqa oldidan yuklama eng yuqori cho'qqiga chiqadi va musobaqadan so'ng tiklanish bosqichi bilan almashinadi. Bunday siklik yondoshuv sportchilarning sport formasi yil davomidagi pasayish-tiklanish sikllarini optimallashtiradi va jarohatlanish xavfini kamaytiradi. Shuningdek, yil davomida jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik elementlari bir-birini to'ldirgan holda olib boriladi (2-rasmga qarang).

- Umumiy jismoniy tayyorgarlik ■ Maxsus jismoniy tayyorgarlik
- Musobaqa tayyorgarligi ■ Tiklanish



2-rasm: Yuqori malakali dzyudochining yillik tayyorgarlik siklning asosiy davrlari

Yuqori malakali dzyudochilarning tayyorgarlik bosqichlari va texnik-taktik mashg'ulotlar turlari sifatida yuqori darajadagi dzyudochilarni tayyorlash jarayoni yillik reja asosida bir necha bosqichlarga bo'linadi. Har bir bosqich sportchilarning jismoniy holati, texnik mahorati va ruhiy tayyorgarligini maqsadli rivojlantirishga qaratilishi muhim bo'lib xizmat qiladi.

Dissertatsiya ishining **“Malakali dzyudochilarning ilmiy tadqiqot natijalari, tahliliy ko'rsatkichlari va ularning pedagogik talqini”** deb nomlangan to'rtinchi bobida amalga oshirilgan pedagogik tajribada olingan natijalarning qiyosiy tahlili to'g'risidagi ma'lumotlar bayon qilingan. Pedagogik

tadqiqot Respublika olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida o‘kazildi. Pedagogik tadqiqotimizda 42 nafar dzyudo sport turi bilan shug‘ullanuvchi sportchilar saralab olindi va sportchilar yoshi, vazni toifalari, jismoniy va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari bo‘yicha tajriba va nazorat guruhlariga bo‘lib olindi.

So‘nggi ikki yilda O‘zbekistonlik sportchilarning yirik xalqaro musobaqalardagi natijalarining tahlili qilib ko‘rsak, O‘zbekiston dzyudochilari so‘nggi ikki yil ichida jahon va Osiyo miqyosidagi yirik musobaqalarda sezilarli muvaffaqiyatlarga erishdilar. Quyida 2023–2024 yillar davomida o‘zbekistonlik sportchilar ishtirok etgan asosiy musobaqalardagi natijalarning umumiy ko‘rsatkichi keltirilgan (4-jadvalga qarang).

4-jadval

2023–2024-yillarda O‘zbekiston dzyudo jamoasining yirik musobaqalardagi medallar

Musobaqa	Yil	Oltin	Kumush	Bronza	Jami
Jahom chempionati (Doha)	2023	0	2	2	4
Osiyo o‘yinlari (Xanjou)	2023	3	2	4	9
Jahom chempionati (Abu Dabi)	2024	0	1	1	2
Olimpiya o‘yinlari (Parij)	2024	1	0	2	3

Dzyudochilarning olingan texnik mahorati ko‘rsatkichlari korrelyatsiya tahlili uslubi asosida jismoniy tayyorgarlik ma‘lumotlari bilan taqqoslandi.

Kurashchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash quyidagi testlar yordamida o‘tkazildi: shtangani oldinga irg‘itish; yerga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish (klassik push-up); qo‘l va oyoqni gilamga tekkazgan holda oldinga chiqish bilan o‘tirish (visit); qorin mushaklari mashqi (pres); uchikomi – texnika elementlarini takrorlash; blin yordamida aylantirish mashqi (asosiy qismini kuchaytirish); tolqinsimon qo‘llarni bukib yozish (volnisti atjimaniya); arg‘amchida sakrash (skakalka) kabi testlardan foydalanildi (5-jadvalga qarang).

Texnik-taktik mahoratni baholashda quyidagilar amalga oshirildi. O-soto-gari; Obi-otoshi; O-goshi; Uki-goshi; Harai-goshi kabi texnik usullar ko‘rsatkichlari qiyosiy tahlil qilinib ishonchlilik darajasi aniqlandi (6-jadvalga qarang).

5-jadval

Yuqori malakali sportchilarining jismoniy tayyorgarligini o'zgarish dinamikasi (n=60)

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

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

Tadqiqot oxirida tajriba va nazorat guruhi sportchilarining jismoniy tayyorgarlik dinamikasi qayta olindi va ahamiyatlilik darajalari aniqlandi unga ko'ra tajriba guruhi quyidagi natijalarni qayd etdi:

Shtangani oldinga irg'itish (marta) nazorat guruhi tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 25,52 martani, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 3,87, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 26,38 martaga standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 3,98 ga yaxshilangan, tajriba guruhida tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 26,81 martani tashkil qildi, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 3,86, tadqiqot oxiriga kelib o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 29,43 martaga, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 4,18 ga yaxshilanganligini $t=2.24$, ($P<0.05$) ko'rsatdi;

Yerga tayangan holda qo'llarni bukib yozish (marta) nazorat guruhi tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 23,10 martani standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,57, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 24,19 martaga standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,56 ga oshganligi, tajriba guruhida tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 22,67 smni standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,85, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 26,01 martaga standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,66 ga oshganligini $t=2,08$, ($P<0.05$) ko'rsatdi;

Qo'l va oyoqni gilamga tekkazgan holda oldinga chiqish bilan o'tirish (visit(marta)) nazorat guruhi tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 22,48 martani, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,99, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 23,29 martaga standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,83 ga yaxshilangan, tajriba guruhida tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 21,33 martani tashkil qildi, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,51, tadqiqot oxiriga kelib o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 24,86 martaga, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,94 ni yaxshilanganligini $t=1,63$, ($P<0.05$) ko'rsatdi;

Qorin mushaklari mashqi (pres(marta)) nazorat guruhi tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 19,14 martani, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,01, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 20,24 martaga standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,07 ga yaxshilangan, tajriba guruhida tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 20,33 martani tashkil qildi, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,42, tadqiqot oxiriga kelib o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 22,01 martaga, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,35 ni yaxshilanganligini $t=2,39$, ($P<0.05$) ko'rsatdi;

Uchikomi – texnika elementlarini takrorlash (marta) nazorat guruhi tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 31,01 marttani standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 3,69, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 32,28 marttaga standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 3,65 ga yaxshilandi, tajriba guruhida tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 31,76 marttani standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 3,82, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 35,01 marttaga standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 3,62 ga yaxshilanganligini $t=2,16$, ($P<0.05$) ko'rsatdi;

Blin yordamida aylantirish mashqi (marta) nazorat guruhi tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 21,76 marttani standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,95, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 22,76 marttaga standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,95 ga yaxshilandi, tajriba guruhida tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 21,01 marttani standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,57, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 24,33 marttaga standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,06 ga yaxshilanganligini $t=1,85$, ($P<0.05$) ko'rsatdi;

Tolqinsimon qo'llarni bukib yozish (volnistiya atjimoniya(marta)) nazorat guruhi tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 20,38 marttani standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,67, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 21,95 marttaga standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,58 ga yaxshilandi, tajriba guruhida tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 21,52 marttani standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 3,08, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 23,95 marttaga standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish)-2,85 ga yaxshilanganligini $t=2,21$, ($P<0.05$) ko'rsatdi;

Arg'amchida sakrash (skakalka(marta)) nazorat guruhi tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 34,76 marttani standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 4,32, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 36,11 marttaga standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 3,63 ga yaxshilandi, tajriba guruhida tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 33,48 marttani standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 3,56, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 38,57 marttaga standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 3,56 ga yaxshilanganligini $t=2,07$, ($P<0.05$) ko'rsatdi;

Yuqori malakali sportchilarining texnik tayyorgarligini o'zgarish dinamikasi (n=60)

T/r	Ko'rsatkichlar	Guruh	Tadqiqot boshida				Tadqiqot oxirida					
			\bar{X}	σ	V%	t	P	\bar{X}	σ	V%	t	P
1	Ippon-seo-nagi (marta)	TG	11,86	2,06	17,34	0,43	>0,05	14,11	1,37	9,75	2,11	<0,05
		NG	12,14	1,91	15,69			12,86	2,08	16,18		
2	O-soto-gari (marta)	TG	12,11	1,92	15,88	0,71	>0,05	13,67	1,39	10,17	2,28	<0,05
		NG	11,67	1,71	14,68			12,48	1,72	13,79		
3	Obi-otoshi (marta)	TG	12,14	1,88	15,47	0,38	>0,05	14,19	1,41	9,87	2,07	<0,05
		NG	12,38	1,91	15,43			13,01	2,01	15,38		
4	Osoto-goshi (marta)	TG	12,05	2,11	17,51	0,56	>0,05	13,71	1,65	12,01	2,41	<0,05
		NG	11,67	1,96	16,78			12,29	1,91	15,47		
5	Harai-goshi (marta)	TG	11,76	1,97	16,77	0,73	>0,05	13,91	1,66	9,89	1,41	>0,05
		NG	12,24	1,95	15,91			13,19	1,66	12,61		

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

P - ishonchlilik darajasi.

Tadqiqot oxirida tajriba va nazorat guruhi sportchilarining texnik tayyorgarlik dinamikasi qayta olindi va ahamiyatlilik darajalari aniqlandi unga ko'ra tajriba guruhi quyidagi natijalarni qayd etdi:

O-soto-gari (marta) nazorat guruhi tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 12,14 martani, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,91, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 12,86 martaga standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,08 ga yaxshilangan, tajriba guruhida tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 11,86 martani tashkil qildi, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,06, tadqiqot oxiriga kelib o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 14,11 martaga, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,37 ni yaxshilanganligini $t=2.11$, ($P<0.05$) ko'rsatdi;

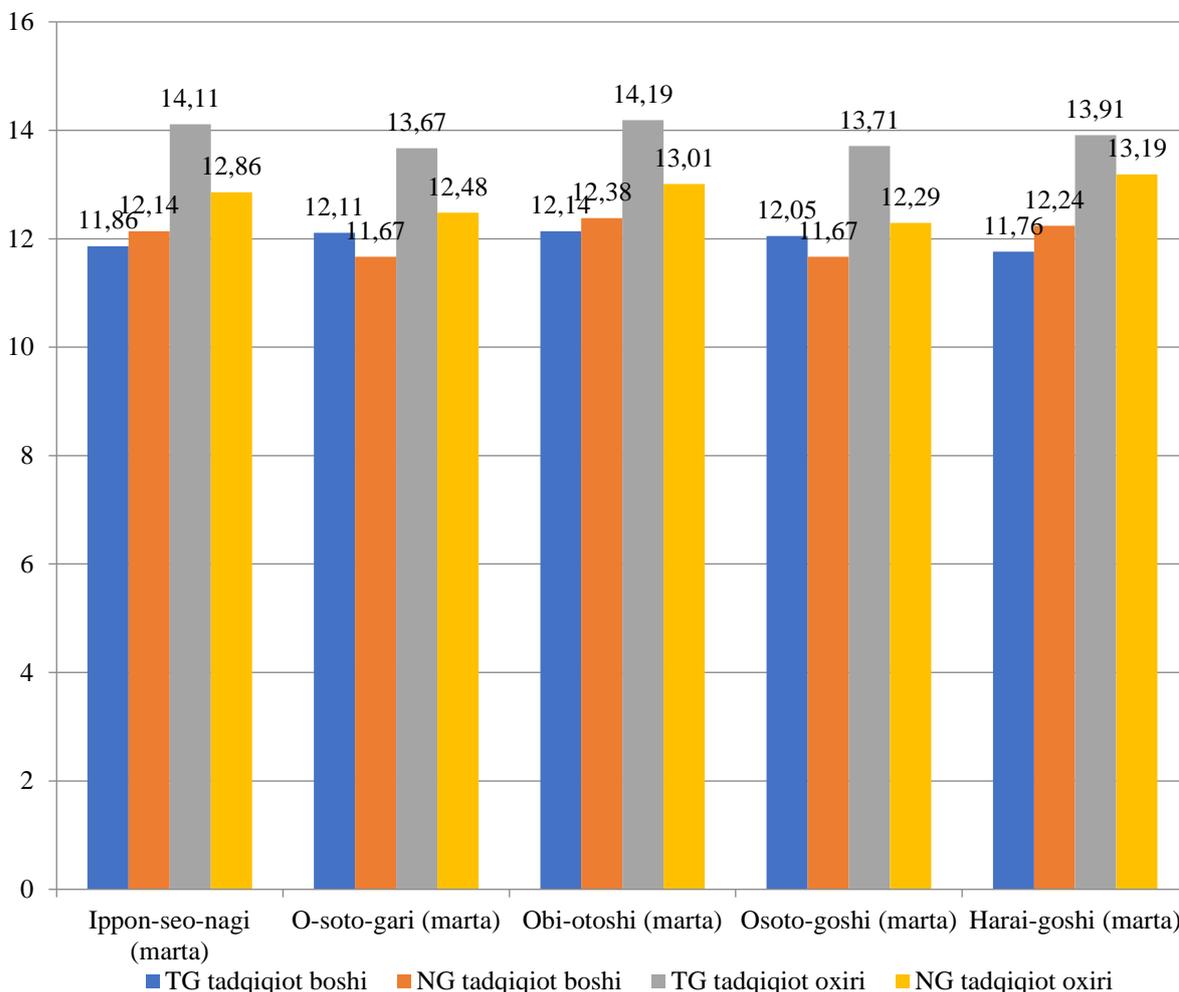
Obi-otoshi (marta) nazorat guruhi tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 11,67 martani standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,71, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 12,48 martaga standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,72 ga oshganligi, tajriba guruhida tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 12,11 smni standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,92, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 13,67 martaga standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,39 ga oshganligini $t=2,28$, ($P<0.05$) ko'rsatdi;

O-goshi (marta) nazorat guruhi tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 12,38 martani, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,91, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 13,01 martaga standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,01 ga yaxshilangan, tajriba guruhida tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 12,14 martani tashkil qildi, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,88, tadqiqot oxiriga kelib o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 14,19 martaga, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,41 ni yaxshilanganligini $t=2,07$, ($P<0.05$) ko'rsatdi;

Uki-goshi (marta) nazorat guruhi tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 11,67 martani, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,96, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 12,29 martaga standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,91 ga yaxshilangan, tajriba guruhida tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 12,05 martani tashkil qildi, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,11, tadqiqot oxiriga kelib o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 13,71 martaga, standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,65 ni yaxshilanganligini $t=2,41$, ($P<0.05$) ko'rsatdi;

Harai-goshi (marta) nazorat guruhi tadqiqot boshida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 31,01 marttani standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 3,69, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 32,28 marttaga standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 3,65 ga yaxshilandi, tajriba guruhida tadqiqot boshida bo'yicha

o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 31,76 marttani standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 3,82, tadqiqot oxirida o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 35,01 marttaga standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 3,62 ga yaxshilanganligini $t=1,41$, ($P<0.05$) ko'rsatdi (3-rasmga qarang).



3-rasm. Yuqori malakali sportchilarining texnik tayyorgarligidagi o'zgarish dinamikasi

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

XULOSALAR

Dissertatsiya ishi bo'yicha mavzuga oid to'plangan adabiyot manbalarini o'rganish, olib borilgan kuzatuv, o'tkazilgan tadqiqotlar, pedagogik testlash va pedagogik tajriba natijalarining tahlilidan quyidagi hulosalarni chiqrish mumkin:

1. Dzyudochilarning tayyorgarlik jarayonida mikro-, mezo- va makrosikllarning o'zaro uyg'unligi ularning umumiy sport formasini 15,3 % ga oshirish imkonini bergan. Shu bilan birga, dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'rtacha 12,3 % ga yaxshilangani, hujum harakatlarini bajarish samaradorligi esa 15,7 % ga oshgani kuzatilgan. Bunday o'sish dinamikasi ilmiy asoslangan yillik tayyorgarlik tizimini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish samaradorligini yaqqol ko'rsatadi.

2. Yuqori malakali dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish maqsadida ishlab chiqilgan mashg'ulot dasturi yuqori intensivlik va musobaqa sharoitiga maksimal yaqinlashtirilgan bo'lib, portlovchi kuch, koordinatsiya va tezkor chidamlilikni kompleks rivojlantirish tamoyiliga asoslanadi. Bu yondashuv sportchilarning anaerob salohiyatini oshirib, musobaqaviy holatdagi funksional barqarorlikni ta'minlagan.

3. Vazn toifalariga mos kombinatsion texnik usullar dasturi dzyudochilarning texnik repertuarini kengaytirib, qaror qabul qilish tezligi va taktik reaksiyalarni kuchaytirishga xizmat qildi. Bosqichma-bosqich murakkablashuvchi kombinatsiyalar texnik avtomatizm va mushak xotirasini shakllantirishda yuqori samaradorlik ko'rsatdi.

4. Qo'llanilgan ilmiy-tadqiqot usullari (pedagogik kuzatish, testlash, so'rovnoma, pedagogik tajriba, matematik-statistik tahlil) asosida 48 nafar yuqori malakali dzyudochi (shu jumladan, 12 nafar ayol sportchi) ishtirokida tajriba o'tkazildi. Tadqiqot natijalari dzyudochilarning yillik tayyorgarlik sikllarini ilmiy asosda tuzish orqali mashg'ulot samaradorligini 16,8 % ga oshirish mumkinligini ko'rsatdi. Tajribada yuklamalarning hajmi, intensivligi va dam olish nisbatlari o'zaro uyg'unlashtirilgan holda belgilanganida, sportchilarning funksional tayyorgarlik indeksi 8,4 birlikka yaxshilangan. Ayniqsa, testlash natijalarida chaqqonlik va tezkorlik ko'rsatkichlari 10,6–12,2 % oraliq'ida o'sish kuzatildi.

5. Ishlab chiqilgan ilmiy-uslubiy model yuqori malakali dzyudochilarning tayyorgarlik jarayonlarini optimallashtirishga qaratilgan. Mazkur modelda makrosikl (yillik), mezosikl (3 oylik) va mikrosikl (7–10 kunlik) bosqichlar kesimida mashg'ulot yuklamalarining taqsimoti, funksional holatni tiklash, parter va tik holatda texnik-taktik harakatlarni uyg'un rivojlantirish tizimi ishlab chiqildi. Natijada, sportchilarning texnik aniqligi 11,5 %, kuch ko'rsatkichlari 9,7 %, chidamlilik darajasi 13,2 % ga oshdi. Dzyudochilarning mushak guruhlaridagi dinamik kuchlanish va tezkor-kuch qobiliyatlari o'rtasida o'zaro 0,81 (r) korrelyatsion bog'liqlik aniqlangan bo'lib, bu ularning sport samaradorligida kuch sifatining ustuvor rolini ko'rsatadi.

6. Yuqori malakali dzyudochilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishga qaratilgan dastur ishlab chiqilgan. Dastur tatbiq etilganidan so'ng,

sportchilarning musobaqa faoliyatidagi umumiy samaradorlik ko'rsatkichi 12,3 % ga oshdi, muvaffaqiyatli amalga oshirilgan hujum harakatlari soni esa o'rtacha 15,7 % ga ko'paydi. Bundan tashqari, musobaqa natijalarida dzyudochilarning g'alaba ulushi tajriba davrida 68,4 % dan 81,2 % gacha ko'tarilgan. Bu o'sish sportchilarning yillik tayyorgarlik sikllari ilmiy asosda rejalashtirilganini amalda tasdiqlaydi.

7. Ishlab chiqilgan model asosida yuqori malakali dzyudochilarning tayyorgarlik samaradorligi 13–17 % oralig'ida o'sdi, musobaqa natijalari esa 15 % dan ortiq yaxshilandi. Shuningdek, tayyorgarlik jarayoniga ilmiy tahlil, texnologik nazorat va individual yuklama tizimini kiritish sportchilarning jarohatlanish xavfini 22,5 % ga kamaytirdi. Natijalar O'zbekiston Dzyudo Federatsiyasi, Olimpiya va Paralimpiya markazlari hamda sport kollejlari bazasida sinovdan o'tkazilib, amaliy tasdiq oldi.

AMALIY TAVSIYALAR

1. Texnik-taktik tayyorgarlikni oshirish uchun musobaqa sharoitiga maksimal darajada yaqinlashtirilgan mashqlar (sparring, kombinatsion hujumlar, parter holatidagi taktik harakatlar) haftasiga kamida 2–3 marta kiritilishi lozim. Ushbu mashqlar sportchilarning hujum samaradorligini o'rtacha 10–15 % ga oshiradi.

2. Mikrosikllar darajasida yuklamalarni ratsion taqsimlash — har 7–10 kunlik davrda mashg'ulotlar intensivligi 3:2:1 (yuqori, o'rtacha, past yuklama) nisbatda rejalashtirilishi zarur. Bu usul sportchilarning funksional barqarorligini saqlab, ortiqcha charchashni kamaytiradi.

3. Fiziologik monitoring tizimini yo'lga qo'yish, ya'ni yurak urish chastotasi, qon bosimi, laktat ko'rsatkichlari va tiklanish parametrlarini har 14 kunda tahlil qilib borish tavsiya etiladi. Bu sportchining jismoniy holatini barqarorlashtiradi va yuklama moslashuvini 8–10 % ga yaxshilaydi.

4. Psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarini har oyda kamida ikki marotaba o'tkazish, bunda diqqat, stressga bardoshlilik, motivatsiya va musobaqa bosimini boshqarish bo'yicha test va treninglardan foydalanish foydali natija beradi. Tajriba natijalariga ko'ra, bunday yondashuv sportchilarning ruhiy barqarorligini 9–12 % ga oshirgan.

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

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ТУРАЕВ ФАРХОД РУСТАМОВИЧ

**ОПТИМИЗАЦИЯ НАГРУЗОК ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ
ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ**

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

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

Чирчик - 2025

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии Республики Узбекистан под номером № B2022.4.PhD/Ped3243.

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

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

Научные руководитель:	Ибрагимов Мурод Арсланович доктор философии по педагогическим наукам (PhD). профессор
Официальные оппоненты:	Коробейникова Георгия Валеровича доктор биологических наук, профессор Ахмедова Фарруха Шавкатовича доктор педагогических наук (DSc), доцент
Ведущая организация:	Андижанский государственный университет

Защита диссертации состоится «___» «_____» 2025 г. в _____ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370) -717-17 79,717-27-27, факс: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.jtsu.uz, e-mail: info@jtsu.uz (Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, корпус Е, 3-этаж, аудитория № 309).

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

Автореферат диссертации разослан «___» _____ 2025 года
(реестр протокола рассылки №___ от «___» _____ 2025 года)

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

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

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

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мире организация и оптимизация годовых циклов подготовки высококвалифицированных дзюдоистов на научной основе становится одним из важнейших направлений теории и практики спорта. Стремительное развитие дзюдо на международном уровне, обострение конкуренции на Олимпийских, Паралимпийских играх, чемпионатах мира, Grand Slam и других крупных турнирах требуют от тренеров и научных сотрудников четкого планирования тренировочных процессов на научной основе, тщательной многолетней подготовки и обеспечения стабильно высоких результатов спортсмена в течение года. В этом процессе актуальное значение приобретает оптимальное распределение нагрузок по микро-, мезо- и макроциклам, гармоничное развитие физических качеств - силы, выносливости, скорости и ловкости, а также контроль функционального состояния в предсоревновательном и соревновательном периодах.

В развитых странах мира организация и оптимизация годовых циклов подготовки высококвалифицированных дзюдоистов на научной основе приобретает все большее значение в дзюдо как одно из важных направлений теории и практики спорта, основанное на научном подходе. В последние годы усиление конкуренции на международных соревнованиях, требования достижения высоких результатов в рамках крупных турниров просит специалистов и тренеров более тщательно планировать тренировочный процесс, научно выстраивать каждый этап многолетней подготовки и обеспечивать стабильно высокие результаты спортсмена в течение года. С научно-методической точки зрения в данном процессе особую актуальность приобретает оптимальное распределение нагрузок по микро-, мезо- и макроциклам, гармоничное развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, быстрота и ловкость, а также постоянный контроль функционального состояния организма спортсменов в предсоревновательный и соревновательный периоды. Данный подход выявляет актуальные проблемы, требующие практического решения на сегодняшний день: качественная подготовка дзюдоистов к соревнованиям высокого уровня, снижение риска травматизма, повышение эффективности тренировок и стабилизация спортивных результатов в долгосрочной перспективе.

В нашей республике приобретает важное значение внедрение новой системы поиска, отбора и селекции талантливых спортсменов в дзюдо, а также их подготовки в качестве профессиональных спортсменов. Определены такие задачи, как «Повышение массовости дзюдо как олимпийского вида спорта, совершенствование системы отбора талантливых спортсменов среди молодёжи, обеспечение достижения высоких результатов

национальными сборными на престижных спортивных соревнованиях»⁴. В современной спортивной практике совершенствование системы многолетней подготовки, повышение результативности соревновательной деятельности и адаптация учебно-тренировочного процесса к требованиям состязаний становятся актуальным вопросом. Это в свою очередь требует внедрения современных средств и методов в тренировочный процесс. В особенности, недостаточная изученность проблем развития специальных физических способностей юных дзюдоистов и совершенствования их силовых и скоростно-силовых качеств остается одной из важнейших задач, стоящих перед учеными в данной области.

Данное диссертационное исследование в определенной степени служит выполнению задач, предусмотренных в Указе Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» Постановлениях Президента Республики Узбекистан от 20 июня 2022 года ПП -286 «О мерах по дальнейшему развитию вида спорта дзюдо», от 8 июля 2025 года ПП -221 «О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIV летним Олимпийским и XVIII Паралимпийским играм, проводимым в городе Лос-Анджелес (США) в 2028 году» а также в ряде нормативно-правовых документов, принятых в данной сфере.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Исследование проведено в рамках приоритетных направлений развития науки и технологий республики, связанных с I. «Формирование и пути повышения системы инновационных идей информационного общества в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии демократического государства».

Степень изученности проблемы. В нашей Республике были проведены различные научные исследования, посвящённые совершенствованию видов подготовки дзюдоистов, разработке планов тренировочного процесса на основе анализа соревновательной деятельности, обеспечению взаимосвязи теории и практики, а также эффективной организации восстановительных мероприятий после тренировочных нагрузок, такими специалистами, как В.А. Ким, А.К. Атаев, Л.П. Югай, Н.Н. Азизов, Р.Д. Халмухамедов, Ш.С. Мирзанов, Р.С. Саломов, И.Б. Алиев, О.Ж. Дадабоев, Ф.Ш. Ахмедов, Ш.Ш. Газиев⁵ и другими исследователями.

⁴ Постановление Президента Республики Узбекистан от 20 июня 2022 года No ПП-286 «О мерах по дальнейшему развитию вида спорта дзюдо».

⁵ Ким В.А. Контратаки в дзюдо: методы исследования и проблемы обучения». Монография. Т.: 2003. -188 с.; Атаев А.К. Ёш-ўсмирларга ўзбек курашини ўргатиш услубиёти. Т., 2005. - 146 б.; Югай Л.П.. Основы дзюдо. Т., 2005. - 133 с.; Азизов Н.Н. Малакали дзюдочиларнинг махсус ва мусобақаолди тайёргарлигини шакллантириш. Фан номзоди илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация. Т., 2007. - 143 б.; Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла. Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Т., 2009.- 300 с.; Мирзанов Ш.С. Методика силовой подготовки юных белбогли курашистов., Ж.: «Фан-спортга». 2014., № 3. с 22-35; Salomov R.S. Jismoniy

В исследованиях ведущих специалистов стран Содружества Независимых Государств, таких как Л.П. Матвеев, А.А. Карелин, В.Ф. Бойко, В.Н. Платонов, Г.С. Туманян, Ю.В. Верхошанский, Ж.К. Холодов, В.М.Зациорский⁶ и других были широко изучены вопросы целевого планирования в единоборствах, разработки методики развития физических способностей, индивидуализации процесса подготовки, эффективности развития силовых и скоростно-силовых способностей, совершенствования физической подготовки квалифицированных дзюдоистов в системе многолетней подготовки, системной организации технико-тактической подготовки.

Зарубежными учеными P.Azevedo, A.Drigo, M.Carvalho, J.Oliveira, V.Stewart, V.Contreras, D.Bagchi, S.Nair, K.Chandan и другими были исследованы анатомические особенности упражнений, направленных на развитие силы и скоростно-силовых способностей с учётом массы тела спортсмена, вопросы правильного питания, развития мышц, повышения спортивных показателей, а также совершенствование выносливости и силы в зависимости от спортивной категории дзюдоистов с применением современных средств и методов.

Вместе с тем, анализ существующих источников свидетельствует о недостаточности организации учебно-тренировочного процесса дзюдоистов, научных обоснованных методических подходов, направленных на развитие тактической подготовки квалифицированных спортсменов. В частности, не проводились систематические исследования, касающиеся скорости принятия решений в боевых ситуациях, выбора тактики, соответствующей обстановке, и формирования согласованности тактических действий. Это создает необходимость дальнейшего совершенствования системы тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов.

Связь диссертационного исследования с научно-

tarbiya nazariyasi va uslubiyati. II-jild. Darslik. – T., 2015. – 287 б.; Алиев И.Б. Кураш билан шугулланувчи талаба спортчиларни машғулот юклагларининг оптимал нисбатлари // Педагогика фанлари номзоди: дисс...автореф., ОАК ЎЗР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2012.–Б. 19-28.; Дадабоев О.Ж. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлик концепцияси. Фан доктори (DSc) дисс... Ч.: 2021. – 348 б., Ахмедов Ф.Ш. Малакали дзюдочилар беллашув фаолиятини ҳисобга олган ҳолда мусобақа имкониятини ошириш. (PhD) Автореферат., Ч., 2022. – 26 б.; Gaziyeв Sh.Sh. научно-теоретические основы системы многолетней подготовки высококвалифицированных самбистов. Фан доктори (DSc) дисс... Ч.: 2024. – 264 б.;

⁶ Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 316 с., Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. //Новосибирск, 2002. – 480 с.; Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература, 2004. – С. 150-158.; Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. - 808 с., Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр “Академия”, 2006.–591 с. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2007. - 236 с., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – М.: Академия, 2008. – 204 с. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / М: Спорт, 2019 – 200 с.;

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

исследовательскими планами вуза, где выполнена диссертация. Диссертационная работа выполнена в рамках научно-исследовательского плана Института научных исследований физической культуры и спорта на 2023-2025 годы по направлению научных исследований I/1 «Совершенствование системы подготовки квалифицированных спортсменов».

Целью исследования : заключается в повышении соревновательных результатов квалифицированных дзюдоистов за счёт оптимального планирования их годового тренировочного процесса.

Задачи исследования:

разработка программы упражнений, приближённых к технико-тактическим действиям, путём повышения уровня физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов в период их подготовки;

разработка программы специальных подготовительных упражнений в процессе тренировок высококвалифицированных дзюдоистов в макроциклах;

разработка оптимального плана тренировочного процесса в циклах с учетом весовых категорий высококвалифицированных дзюдоистов;

повышение эффективности соревнований за счет повышения технико-тактической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов.

Объект исследования был подобран процесс учебно-тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов, занимающихся в центрах подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта а также Федерации дзюдо.

Предмет исследования составляет методика повышения технико-тактической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов.

Методы исследования. В ходе педагогического исследования были использованы такие методы исследования, как анализ и обобщение научно-методической литературы, синтез и анализ передовых опытов, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

повышена эффективность выполнения технических действий за счёт использования высокоинтенсивных упражнений, максимально приближённых к выполнению технико-тактических действий. с целью эффективной организации процессов тренировки высококвалифицированных дзюдоистов в период подготовки;

расширены возможности выполнения сложных технических действий за счёт использования программы специальных подготовительных упражнений, направленной на оптимальное планирование тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов в макроциклах, с учётом соревновательной конкурентоспособности, предусмотренной календарным планом, и обеспечения функциональной устойчивости на различных этапах подготовки;

повышен уровень эффективного завершения атакующих действий за счет адаптации технико-тактических действий к практическим занятиям, определенных в классификации высокоэффективных в соревновательной деятельности, с учётом анализа индивидуальных особенностей, технических возможностей высококвалифицированных дзюдоистов по весовым категориям;

повышена эффективность выполнения сложных тактических действий в соревновательном процессе путём рационального распределения нагрузок в мезо- и микроциклах выполняемые как в стойке, так и в партере с целью повышения эффективности тактических действий высококвалифицированных дзюдоистов в соревновательной деятельности

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

разработана программа специальной физической подготовки, основанная на использовании высокоинтенсивных упражнений, максимально приближённых к соревновательным условиям, с целью эффективной организации тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов в подготовительный период;

разработана программа специальных подготовительных упражнений, направленная на оптимальное планирование тренировочного процесса в макроциклах, с учётом соревновательной конкурентоспособности, предусмотренной календарным планом, и обеспечивающая функциональную устойчивость на различных этапах подготовки, что позволило расширить возможности выполнения сложных технических действий;

на основе анализа индивидуальных особенностей и технических возможностей высококвалифицированных дзюдоистов по весовым категориям разработана классификация технико-тактических действий, демонстрирующая высокую результативность в соревновательной деятельности; адаптация этой классификации к практическому тренировочному процессу обеспечила повышение эффективности завершения атакующих действий.

Данные подходы способствуют научно обоснованному совершенствованию тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов, повышению качества их технико-тактических действий и обеспечению стабильной результативности в соревновательной деятельности.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования обоснована выводами отечественных и зарубежных учёных в области теории и методики физического воспитания и спортивных тренировок, а также гарантируется репрезентативностью экспериментальных работ и обработкой полученных данных с применением методов математической статистики. Результаты были корректно обработаны с использованием компьютерных технологий. Надёжность представленных в диссертации предложений и практических рекомендаций подтверждается необходимостью решения концептуальных проблем теории и методики технико-тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов.

Научная и практическая значимость результатов исследования. заключается в том, что обоснован новый научный подход к эффективной организации тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов в подготовительный период. В частности, создана научная основа для развития специальной физической подготовки за счёт использования высокоинтенсивных упражнений, максимально приближённых к соревновательным условиям при выполнении технико-тактических действий. Кроме того, в рамках макроциклов разработана система специальных тренировок, обеспечивающая оптимальное планирование подготовительного процесса, учёт соревновательной конкурентоспособности, предусмотренной календарным планом, и поддержание функциональной устойчивости спортсменов. Данная система служит научно-методической основой для расширения возможностей выполнения сложных технических действий, а также для формирования эффективных атакующих и контратакующих действий на основе анализа индивидуальных особенностей и весовых категорий дзюдоистов.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что разработанная система тренировок способствует оптимизации силовой, скоростной и технико-тактической деятельности спортсменов. Она представлена комплексом практико-методических рекомендаций, которые могут быть применены в спортивных школах и специализированных учреждениях с учётом индивидуальных особенностей дзюдоистов.

Внедрение результатов исследования. на основе результатов научно-исследовательской работы, направленной на повышение соревновательных результатов посредством оптимального планирования годичного тренировочного процесса квалифицированных дзюдоистов:

в целях эффективной организации тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов в подготовительный период предложения и рекомендации по использованию высокоинтенсивных упражнений, максимально приближённых к выполнению технико-тактических действий, были внедрены в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов молодёжной сборной команды, занимающихся на базе Федерации дзюдо Узбекистана (справка Министерства спорта Республики Узбекистан №02-16/7836 от 23 июля 2025 года). В результате уровень их физической подготовленности был повышен на 13–15 %;

предложения и рекомендации, разработанные по программе специальных подготовительных упражнений, направленных на оптимальное планирование тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов в макроциклах с учётом соревновательной конкурентоспособности, предусмотренной календарным планом, и обеспечивающих функциональную устойчивость на различных этапах подготовки, были внедрены в учебно-тренировочный процесс учащихся Центра подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта (справка Министерства спорта Республики Узбекистан №02-16/7836 от 23

июля 2025 года). В результате уровень технико-тактической подготовленности спортсменов улучшился на 12,3 %;

предложения и рекомендации, разработанные на основе анализа индивидуальных особенностей и технических возможностей высококвалифицированных дзюдоистов по весовым категориям, а также адаптации технико-тактических действий, определённых в классификации, характеризующейся высокой результативностью в соревновательной деятельности, были внедрены в учебно-тренировочный процесс учащихся Центра подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта (справка Министерства спорта Республики Узбекистан №02-16/7836 от 23 июля 2025 года). В результате эффективность выполнения атакующих действий повысилась на 15,7 %;

с целью повышения эффективности тактических действий высококвалифицированных дзюдоистов в соревновательной деятельности предложения и рекомендации по рациональному распределению нагрузок в мезо- и микроциклах тренировочного процесса, включающих тактические действия, выполняемые как в стойке, так и в партере, были внедрены в учебно-тренировочный процесс учащихся Центра подготовки по олимпийским и паралимпийским видам спорта (справка Министерства спорта Республики Узбекистан №02-16/7836 от 23 июля 2025 года). В результате спортсмены заняли призовые места на чемпионате и Кубке Узбекистана, а также на международных соревнованиях.

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

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

Структура и объем диссертации. Общий объем диссертационной работы составляет 126 страниц и включает введение, четыре главы, 14 таблиц, 3 рисунка, приложения и акты внедрения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации обоснованы актуальность и востребованность темы диссертации, соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики, степень изученности проблемы, определены цель и задачи, объект и предмет исследования, а также представлены сведения о научной новизне исследования, достоверности результатов, практической значимости, внедрении в практику, опубликованных работах и структуре диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной «**Анализ литературы и современных исследований по научно-теоретическим подходам в системе**

годовой подготовки высококвалифицированных дзюдоистов» подробно раскрыта современная модель процесса годичной тренировочной подготовки: периоды общей, специальной, соревновательной и восстановительной подготовки охарактеризованы во взаимосвязанной и последовательной взаимозависимости. Мировой опыт - в частности, передовые методики школ Японии, Южной Кореи, России и Франции - приведён в качестве научно обоснованных рекомендаций для применения в практике Узбекистана. На этой основе доказана необходимость индивидуализации физической, технико-тактической, психологической и функциональной подготовки дзюдоистов, циклического планирования тренировочных нагрузок, а также использования современных методов контроля и мониторинга.

С методологической точки зрения научно-теоретически обоснованы такие направления, как интеграция технической и тактической подготовки, повышение скорости принятия решений, адаптация к действиям соперника в соревновательных условиях, а также развитие специальных физических качеств посредством выполнения высокоинтенсивных упражнений.

Во второй главе диссертации, озаглавленной **«Методы исследования и его организация»** подробно изложены рекомендации по использованию методов анализа научно-методической литературы, анкетирования, педагогического наблюдения, педагогического тестирования, антропометрии, педагогического эксперимента, математико-статистического анализа и исследования в подготовке высококвалифицированных дзюдоистов.

Педагогическое исследование проводилось в 3 этапа:

Первый этап – аналитико-методический (2021-2022 г.г.) посвящен вопросам анализа состояния научных проблем в рамках данной темы в отечественной и зарубежной литературе, а также в изданных материалах стран Содружества Независимых Государств, уровня развития исследований по данной теме, определения содержания исследовательских программ и создания рабочей гипотезы.

Второй этап – проектирование и реализация (2022-2024 г.г.) Были разработаны и внедрены в учебно-тренировочный процесс комплексы упражнений, максимально приближённых к выполнению технических и тактических действий высококвалифицированных дзюдоистов, отличающиеся высокой интенсивностью. При этом учитывалась конкурентоспособность запланированных в календаре соревнований, обеспечивалась функциональная устойчивость спортсменов в разные периоды подготовки. Кроме того, были созданы и практически реализованы программы специальной подготовки, направленные на адаптацию классифицированных технических и тактических действий, демонстрирующих высокую эффективность в соревновательной деятельности, к условиям учебно-тренировочного этапа.

Третий этап – этап проверки эффективности разработанного основного метода (2024-2025 г.г.) полученные в ходе эксперимента результаты были проанализированы, на их основе сформулированы итоговые положения и формулы исследования. Результаты годичных циклов подготовки,

разработанных программ и комплексов упражнений, а также показатели, достигнутые в соревнованиях, были оценены в соответствии с критериями, показателями системы и установленными методологическими требованиями.

Разработанная методика была подвергнута оценке её эффективности и изучению возможностей практического применения полученных результатов. Данные, собранные в ходе эксперимента, были систематизированы и всесторонне проанализированы.

В третьей главе диссертации, озаглавленной **«Оптимизация тренировочных нагрузок квалифицированных дзюдоистов в рамках годовых циклов подготовки»** посвящается характеристике уровня физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов, отмечается, что эти спортсмены способны гармонично сочетать безупречную технику, тактическое мастерство и высокий уровень физической подготовки в своей спортивной деятельности. Их физическая подготовка характеризуется не только высоким уровнем общего физического развития, но и выраженным развитием специальных физических качеств, характерных именно для вида спорта дзюдо.

Практический опыт, полученный в ходе работы с национальной сборной в качестве спортсмена и главного тренера, показывает, что уровень физической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов целесообразно определять по следующим основным показателям.

При проявлении максимальной силы высококвалифицированные дзюдоисты обладают показателями максимальной силы, необходимыми для борьбы на татами, удержания соперника, перемещения в удержании, выведения соперника из равновесия и выполнения бросков. Уровень силы всех мышц тела имеет большое значение; проявление взрывной силы используется при непрерывном выполнении приёмов в ходе поединка и при выполнении комбинаций. У высококвалифицированных дзюдоистов хорошо развита способность проявлять максимальную силу за короткий промежуток времени (взрывная сила); выносливость позволяет таким спортсменам поддерживать высокую интенсивность на протяжении длительных поединков. Их сердечно-сосудистая и дыхательная системы устойчивы к высоким нагрузкам в ходе соревнований и обладают высокой скоростью восстановления; быстрота и ловкость проявляются в том, что движения высококвалифицированных дзюдоистов точны, проворны и сопровождаются способностью быстро принимать решения. Они способны предугадывать, какой технический приём соперник собирается выполнить, и быстро и эффективно на него реагировать.

Для оценки уровня физической подготовленности дзюдоистов использовались специальные тесты и измерительные методики.

Физическая подготовленность: жим штанги лёжа, приседание, подъём штанги с пола, пресс, суспензия, рывок штанги, канат, бег, метание резинового снаряда с плеча, бросок двумя руками, прыжок в длину, прыжок с опорой на руки (опорный прыжок), турник, брусья; силовая выносливость:

жим штанги лёжа, приседание, подъём штанги с пола, пресс, суспензия, гриф, бросок вперёд, бросок назад, сгибание руки с волнообразным движением, прыжки по залу, прыжок по залу с опорой на руки; взрывная скорость: вставной бросок вперёд (техника учикоми), вставной бросок назад (техника учикоми), вставной бросок в обе стороны (техника учикоми), бросок вперёд, бросок назад, бросок в обе стороны; взрывная сила: жим штанги лёжа, турник, брусья, пресс, подъём штанги с грифа в положении стоя, жим штанги стоя от груди, прыжок с поднятием коленей.

Для определения физического состояния высококвалифицированных дзюдоистов в начале и перед повышением нагрузки годового цикла подготовки были проведены следующие тесты для оценки их средних физических показателей. Согласно этому, у дзюдоистов выделено 7 весовых категорий; с учётом физического состояния и уровня техники спортсменов эти весовые категории были объединены в 4 группы (60-66 кг, 73-81 кг, 90-100 кг и +100 кг), (см.табл.1).

Таблица 1

Тесты на бег

№	Весовая категория	60м/секунд	100м/секунд	1км/минут	10км/минут
1	60-66	9	13	3,34	47,15
2	73-81	9,3	12,3	4,15	45,05
3	90-100	9,5	12,5	3,45	53,4
4	+100	10	13	3,4	57,05

Тест на силовую выносливость

№	Весовая категория	жим штанги лёжа		Приседание		Пресс		Суспензия		Грифф	
		кг	раз.	кг	раз	кг	раз	кг	раз	кг	раз
1	60-66	30	40	30	40	10	50	10	50	15	50
2	73-81	40	35	40	40	15	50	15	50	15	50
3	90-100	50	40	45	35	20	40	20	40	20	40
4	+100	50	40	50	35	28	30	25	35	25	40

Примечание: Комплекс упражнений на бег и силовую выносливость представлен в качестве примера, упражнения на общую физическую подготовку, специальную подготовку, специальную выносливость, взрывную скорость, взрывную силу и специальные взрывные движения. полностью приведены в диссертации.

Основная цель годового планирования-обеспечение всестороннего развития спортсмена по дзюдо. Для достижения этой цели в годовом тренировочном процессе должны быть определены различные этапы и направления. Среди них особое место занимают физическая подготовка, развитие технических навыков, совершенствование тактической подготовки, а также психическая подготовка. На

каждом этапе интенсивность и цели тренировок корректируются с учётом индивидуальных возможностей спортсмена.

Повышение уровня подготовки дзюдоистов в течение года

Для повышения уровня подготовки дзюдоистов в течение года годовой план должен быть адаптирован к индивидуальным потребностям спортсмена. Возраст, уровень физической подготовленности, соревновательный опыт и технический уровень являются основными факторами при составлении годового плана. План для каждого спортсмена должен разрабатываться индивидуально, так как единый подход не подходит для всех.

Перечень соревнований, участие в которых предусмотрено для высококвалифицированных дзюдоистов на основе годового плана тренировок и годового календарного плана МФД (см. рис. 1).

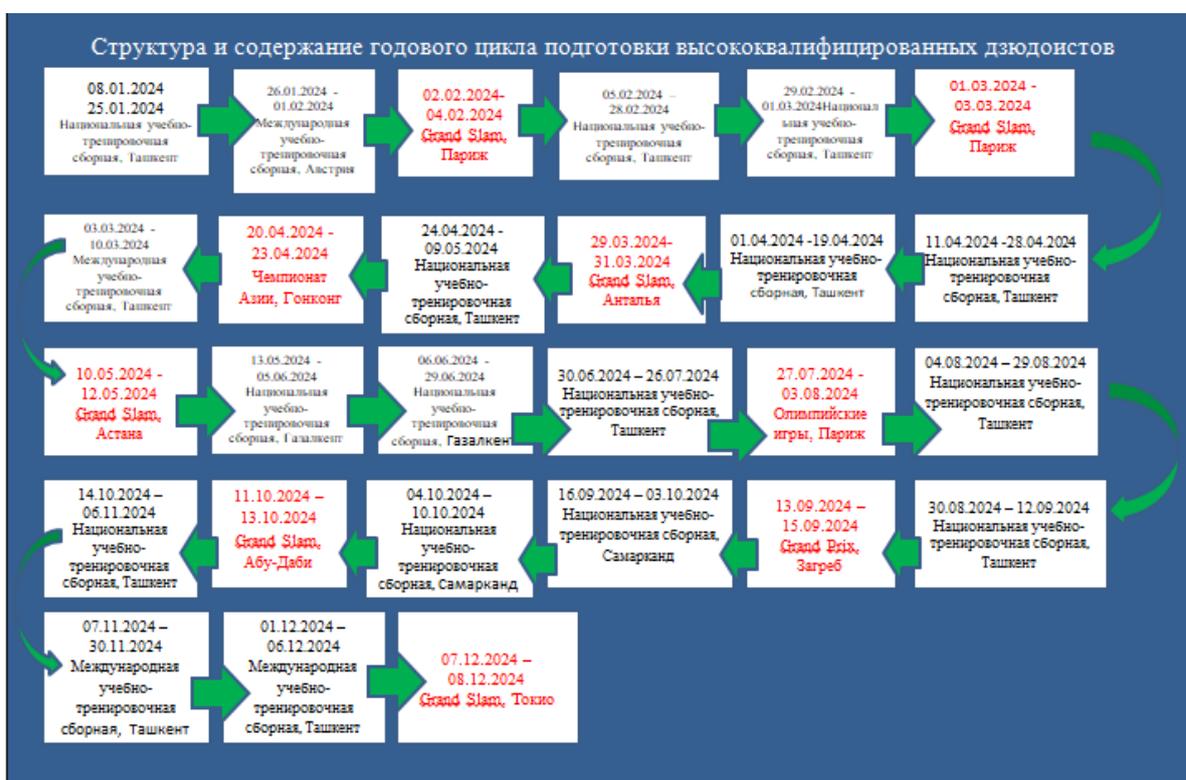


Рисунок 1. Структура и содержание годового цикла подготовки высококвалифицированных дзюдоистов

Одним из основных условий успешной подготовки дзюдоистов является интеграция их технической и тактической подготовки.

Программа тренировок не ограничивается только физической подготовкой, но также уделяет значительное внимание изучению тактики и стратегии. Дзюдоистов обучают принимать правильные решения в различных ситуациях, предугадывать действия соперника, а также эффективно применять тактические приемы нападения и защиты. С целью решения этих задач была разработана программа повышения технико-тактической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов.

Вот качественный перевод вашего текста на русский язык в академическом стиле:

В нашем исследовании основная цель занятий по физической подготовке заключается в повышении силы, выносливости, скорости и гибкости дзюдоистов. Программа тренировок направлена на расширение физических возможностей спортсменов и включает преимущественно аэробные и анаэробные упражнения. На этом этапе дзюдоисты выполняют разнообразные упражнения для улучшения своих физиологических показателей и достижения максимального потенциала.

Техническая подготовка является крайне важным этапом для дзюдоиста. На этом этапе спортсмены осваивают необходимые техники: приёмы в стойке, приёмы в партере, контрприёмы на действия соперника, защитные приёмы и захваты. Совершенное овладение техникой готовит дзюдоистов к адекватной реакции в различных ситуациях на соревнованиях.

Годовой цикл подготовки высококвалифицированных дзюдоистов формируется с учётом количества запланированных пиков спортивной формы. При прогнозировании двух основных соревнований в году (два макроцикла) этапы технической, тактической и физической подготовки повторяются перед каждым пиком, обеспечивая достижение оптимальной спортивной формы.

Ниже приведено примерное распределение годовой тренировочной нагрузки по этапам в виде статистической таблицы. Это распределение составлено в соответствии с моделью годичного цикла, ориентированного на два основных пика соревнований, и отражает долю времени по этапам от общего годового объёма тренировок в 1000 часов (см.табл.2).

Таблица 2

Распределение годовой тренировочной нагрузки высококвалифицированных дзюдоистов по периодам (на примере двух пиков соревнований)

Подготовительный период	Продолжительности	Объём тренировочной нагрузки (час)	Доля от общего годового тренировочного объёма
Период общей подготовки	12 недель	350 часов	35%
Период специальной подготовки	8 недель	250 часов	25%
Предсоревновательный период (2 раза × 4 недели)	8 недель (2×4)	150 часов	15%
Соревновательный период (2 раза × 4 недели)	8 недель (2×4)	150 часов (включает также соревнования)	15%
Переходный период (2 раза)	4 недель (2×2)	100 часов	10%
Всего:	52 недель	1000 часов	100%

В процессе планирования годовой подготовки обычно выделяют несколько этапов. Каждый этап имеет свои специфические задачи и формы

тренировок. Ниже приведена методическая таблица, содержащая основные этапы годового подготовительного цикла для высококвалифицированных дзюдоистов, а также характерные для них формы занятий и цели (см.табл.3).

Таблица 3

Формы и цели тренировок по этапам подготовки

Период	Формы занятий	Задачи периода
Общая подготовка	Общеразвивающие физические упражнения (выносливость, сила, скорость); общие упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата; освоение основных элементов техники дзюдо; игровые и гимнастические занятия	Формирование общей физической базы спортсмена, укрепление опорно-двигательного аппарата; повышение общей выносливости и силы; освоение основных технических приёмов дзюдо, а также подготовка, направленная на предотвращение травм.
Специальная подготовка	Специальные физические упражнения (силовые и скоростные упражнения, упражнения на хват и тягу); технико-тактические спарринги (рандори, отработка техники в парах); контрольные тренировочные занятия	Развитие физических качеств, специфичных для данного вида спорта (взрывная сила, ловкость, координация); совершенствование технико-тактического мастерства дзюдоистов, отработка комбинаций и приёмов защиты и нападения; адаптация к соревновательным условиям через спарринги.
Предсоревновательная подготовка	Контрольные поединки (тестовые соревнования); занятия по разработке тактических планов; лёгкое снижение веса и восстановительные упражнения; занятия по психологической подготовке..	Максимальное приближение спортсмена к соревновательному состоянию и достижение высокой спортивной формы; проверка соревновательного плана и тактических действий; поэтапное снижение тренировочной нагрузки (tapering) для подготовки организма к дню соревнований; психологическая подготовка к соревнованию.
Соревновательный период	Участие в официальных соревнованиях; поддерживающие кратковременные занятия между соревнованиями (лёгкие физические упражнения, растяжка); восстановительные занятия (лёгкая кардионагрузка, массаж)	Достижение максимальных результатов и демонстрация высокой спортивной формы на соревнованиях; успешное применение собственных технических и тактических приёмов в условиях конкуренции; сохранение спортивной формы и ускорение восстановления в промежутках

		между соревнованиями.
Продолжения таблица 3		
Переходный (промежуточный) период	Занятия активного отдыха (плавание, игровые виды спорта, лёгкий бег); реабилитационные средства (физиотерапия, массаж); добровольные физические упражнения (низкой интенсивности)	Полное восстановление организма в конце интенсивного сезона, лечение чрезмерной усталости и микро-травм; психическое восстановление и подготовка к следующему сезону с обновлёнными силами; поддержание общего физического состояния при лёгкой активности (предотвращение детрейнинга)

На каждом этапе годичного цикла важно правильно распределять соотношение нагрузок и отдыха. В фазах общей и специальной подготовки применяются постепенно нарастающие физические и технические нагрузки, которые достигают максимума перед соревнованиями и сменяются фазой восстановления после них. Такой циклический подход оптимизирует колебания спортивной формы спортсменов в течение года и снижает риск травм. Кроме того, в течение года элементы физической, технической, тактической и психологической подготовки реализуются взаимодополняющим образом (см. рис. 2).

- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Соревновательная подготовка
- Восстановление

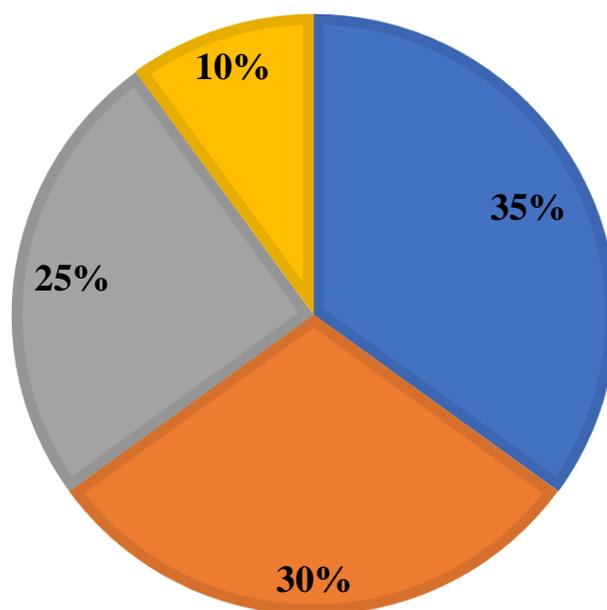


Рисунок 2. Основные периоды годового цикла подготовки высококвалифицированного дзюдоистов

Подготовка высококвалифицированных дзюдоистов, включая этапы и виды технико-тактических занятий, строится по годовому плану и делится на несколько фаз. Каждый этап имеет ключевое значение для целенаправленного развития физической формы, технического мастерства и психологической готовности спортсменов.

В четвертой главе диссертации «**Научные данные высококвалифицированных дзюдоистов, аналитические показатели и их педагогическая интерпретация**» изложены сведения о сравнительном анализе результатов, полученных в проведенном педагогическом эксперименте. Педагогический эксперимент проводилось в Республиканских центрах подготовки к олимпийским и паралимпийским видам спорта. В нашем педагогическом исследовании были отобраны 42 спортсмена, занимающихся дзюдо, и спортсмены были разделены на экспериментальную и контрольную группы по возрасту, весовым категориям, показателям физической и технической подготовленности.

Если проанализировать результаты узбекских спортсменов на крупных международных соревнованиях за последние два года, то узбекские дзюдоисты за последние два года добились значительных успехов на крупных соревнованиях мирового и азиатского масштаба. Ниже приведен общий показатель результатов основных соревнований, в которых участвовали узбекские спортсмены в 2023-2024 годах (см.табл.4).

Таблица 4

Медали команды Узбекистана по дзюдо на крупных соревнованиях в 2023-2024 годах

Соревнование	Год	Золото	Серебро	Бронза	Всего
Чемпионат мира (Доха)	2023	0	2	2	4
Азиатские игры (Гуанджоу)	2023	3	2	4	9
Чемпионат мира (Абу-Даби)	2024	0	1	1	2
Олимпийские игры (Париж)	2024	1	0	2	3

Полученные показатели технического мастерства дзюдоистов сравнивались с данными физической подготовленности на основе метода корреляционного анализа.

Оценка физической подготовленности дзюдоистов проводилась с помощью следующих тестов: бросок штанги вперед; сгибание и разгибание рук в упоре на землю (классический push-up); приседание с выходом вперед с касанием руками и ногами ковра (визит); упражнение на мышцы живота (пресс); учикоми - повторение элементов техники; упражнение на вращение с

помощью блина (усиление основной части); сгибание и разгибание рук волнообразно (волнистое отжимание); прыжки на скакалке (см.табл.5).

Таблица 5

Динамика изменения физической подготовленности высококвалифицированных спортсменов (n=60)

№	Показатели	Группа	В начале исследования				В конце исследования					
			\bar{X}	σ	V%	t	P	\bar{X}	σ	V%	t	P
1	Подъём штанги толчком (раз)	ЭГ	26,81	3,86	14,38	1,01	>0,05	29,43	4,18	14,21	2,24	>0,05
		КГ	25,52	3,87	15,15			26,38	3,98	15,09		
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на землю (раз)	ЭГ	22,67	2,85	12,58	0,47	>0,05	26,01	2,66	10,25	2,08	>0,05
		КГ	23,10	2,57	11,12			24,19	2,56	10,59		
3	Приседание с выходом вперед с касанием руками и ногами ковра (visit (раз))	ЭГ	21,33	2,51	11,71	1,24	>0,05	24,86	2,94	11,82	1,63	>0,05
		КГ	22,48	2,99	13,32			23,29	2,83	12,16		
4	Упражнение на мышцы живота (пресс (раз))	ЭГ	20,33	2,42	11,88	1,61	>0,05	22,01	2,35	10,66	2,39	>0,05
		КГ	19,14	2,01	10,49			20,24	2,07	10,23		
5	Учи-коми повторение элементов техники (раз)	ЭГ	31,76	3,82	12,03	0,61	>0,05	35,01	3,62	10,34	2,16	>0,05
		КГ	31,01	3,69	11,91			32,28	3,65	11,28		
6	Вращательные упражнения с утяжелением (раз)	ЭГ	21,01	2,57	12,33	0,83	>0,05	24,33	2,06	8,46	1,85	>0,05
		КГ	21,76	2,95	13,55			22,76	2,95	12,95		
7	Сгибание рук в упоре лёжа на носках (раз)	ЭГ	21,52	3,08	14,29	1,19	>0,05	23,95	2,85	11,92	2,21	>0,05
		КГ	20,38	2,67	13,12			21,95	2,58	11,74		
8	Прыжки на скакалке (раз)	ЭГ	33,48	3,56	10,63	0,97	>0,05	38,57	3,56	9,22	2,07	>0,05
		КГ	34,76	4,32	12,44			36,11	3,63	10,06		

Примечание: \bar{X} – среднее арифметическое значение; σ – стандартное отклонение; t – значение Стьюдента; P – уровень достоверности.

При оценке технико-тактического мастерства было проведено следующее. Был проведён сравнительный анализ показателей и определен уровень достоверности таких технических приемов, как O-soto-gari; Obi-otoshi; O-goshi; Uki-goshi; Harai-goshi (см.табл.6).

В конце исследования была зафиксирована динамика физической подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной групп, а также определены уровни статистической значимости. Согласно этим данным, экспериментальная группа показала следующие результаты:

Показатель «Толчок штанги вперед» (количество повторений) был исследован у спортсменов контрольной и экспериментальной групп. В контрольной группе среднее арифметическое значение на момент начала исследования составило $25,52 \pm 3,87$ раза, а к концу исследования увеличилось до $26,38 \pm 3,98$ раза. В экспериментальной группе среднее значение в начале исследования составляло $26,81 \pm 3,86$ раза, а к концу исследования повысилось до $29,43 \pm 4,18$ раза. Различие между результатами до и после эксперимента в экспериментальной группе оказалось статистически значимым ($t=2,24$; $P<0,05$), что свидетельствует о положительной динамике физической подготовленности при применении экспериментальной программы.

Была проведена оценка показателя «Сгибание и разгибание рук в упоре на землю» (количество повторений) у спортсменов контрольной и экспериментальной групп. В контрольной группе среднее арифметическое значение на начало исследования составило 23,10 раза, к концу исследования показатель повысился до 24,19 раза. В экспериментальной группе на начальном этапе исследования средний показатель был равен 22,67 раза, а по завершении эксперимента увеличился до 26,01 раза. Статистический анализ показал значимое улучшение в экспериментальной группе ($t=2,08$; $P<0,05$), что подтверждает эффективность применённой экспериментальной программы в повышении физической подготовленности спортсменов.

Показатель приседание с выходом вперед с касанием руками и ногами ковра (висить (раз)) в контрольной группе среднее арифметическое значение на начало исследования составило 22,48 раза, к концу исследования показатель повысился до 23,29 раза. В экспериментальной группе среднее значение в начале исследования было 21,33 раза, а к концу эксперимента увеличилось до 24,86 раза. Статистический анализ показал значимое улучшение в экспериментальной группе ($t=1,63$; $P<0,05$), что подтверждает эффективность применённой экспериментальной программы в повышении физической подготовленности спортсменов.

Показатель упражнение на мышцы живота (пресс (раз)) в контрольной группе среднее арифметическое значение на начало исследования составило 19,14 раза, к концу исследования показатель увеличился до 20,24 раза. В экспериментальной группе среднее значение в начале исследования было 20,33 раза, а к концу эксперимента возросло до 22,01 раза. Статистический анализ показал значимое улучшение в экспериментальной группе ($t=2,39$; $P<0,05$), что

подтверждает эффективность применённой экспериментальной программы в повышении физической подготовленности спортсменов.

Показатель «Повторение элементов техники Uchikomi» (количество раз) был оценен у спортсменов контрольной и экспериментальной групп. В контрольной группе среднее арифметическое значение на начало исследования составило 31,01 раза, к концу исследования показатель увеличился до 32,28 раза. В экспериментальной группе среднее значение в начале исследования было 31,76 раза, а к концу эксперимента возросло до 35,01 раза. Статистический анализ показал значимое улучшение в экспериментальной группе ($t=2,16$; $P<0,05$), что подтверждает эффективность применённой экспериментальной программы в повышении технической подготовленности спортсменов.

Показатель «Вращательные упражнения с помощью блина» (количество раз) был оценен у спортсменов контрольной и экспериментальной групп. В контрольной группе среднее арифметическое значение на начало исследования составило 21,76 раза, к концу исследования показатель повысился до 22,76 раза. В экспериментальной группе среднее значение в начале исследования было 21,01 раза, а к концу эксперимента увеличилось до 24,33 раза. Статистический анализ показал значимое улучшение в экспериментальной группе ($t=1,85$; $P<0,05$), что подтверждает эффективность применённой экспериментальной программы в повышении технической подготовленности спортсменов.

Показатель «Волнообразные сгибания рук» (количество раз) в контрольной группе среднее арифметическое значение на начало исследования составило 20,38 раза, к концу исследования показатель увеличился до 21,95 раза. В экспериментальной группе среднее значение в начале исследования было 21,52 раза, а к концу эксперимента возросло до 23,95 раза. Статистический анализ показал значимое улучшение в экспериментальной группе ($t=2,21$; $P<0,05$).

Показатель «Прыжки на скакалке» (количество раз) в контрольной группе среднее арифметическое значение на начало исследования составило 34,76 раза, к концу исследования показатель увеличился до 36,11 раза. В экспериментальной группе среднее значение в начале исследования было 33,48 раза, а к концу эксперимента возросло до 38,57 раза. Статистический анализ показал значимое улучшение в экспериментальной группе ($t=2,07$; $P<0,05$).

В конце исследования была зафиксирована динамика технической подготовки спортсменов экспериментальной и контрольной групп, а также определены уровни статистической значимости. Согласно этим данным, экспериментальная группа показала следующие результаты:

Таблица 6

Динамика изменений технической подготовки спортсменов высокой квалификации (n=60)

№	Показатели	Группа	В начале исследования					В конце исследования				
			\bar{X}	σ	V%	t	P	\bar{X}	σ	V%	t	P
1	Ippon-seo-nagi (раз)	ЭГ	11,86	2,06	17,34	0,43	>0,05	14,11	1,37	9,75	2,11	<0,05
		КГ	12,14	1,91	15,69			12,86	2,08	16,18		
2	O-soto-gari (раз)	ЭГ	12,11	1,92	15,88	0,71	>0,05	13,67	1,39	10,17	2,28	<0,05
		КГ	11,67	1,71	14,68			12,48	1,72	13,79		
3	Obi-otoshi (раз)	ЭГ	12,14	1,88	15,47	0,38	>0,05	14,19	1,41	9,87	2,07	<0,05
		КГ	12,38	1,91	15,43			13,01	2,01	15,38		
4	Osoto-goshi (раз)	ЭГ	12,05	2,11	17,51	0,56	>0,05	13,71	1,65	12,01	2,41	<0,05
		КГ	11,67	1,96	16,78			12,29	1,91	15,47		
5	Harai-goshi (раз)	ЭГ	11,76	1,97	16,77	0,73	>0,05	13,91	1,66	9,89	1,41	>0,05
		КГ	12,24	1,95	15,91			13,19	1,66	12,61		

Примечание: \bar{X} – среднее арифметическое значение; σ – стандартное отклонение; t – значение Стьюдента; P – уровень достоверности.

Показатель «O-soto-gari» (количество раз) был оценен у спортсменов контрольной и экспериментальной групп. В контрольной группе среднее арифметическое значение на начало исследования составило 12,14 раза, к концу исследования показатель увеличился до 12,86 раза. В экспериментальной группе среднее значение в начале исследования было 11,86 раза, а к концу эксперимента возросло до 14,11 раза. Статистический анализ показал значимое улучшение в экспериментальной группе ($t=2,11$; $P<0,05$), что подтверждает эффективность применённой экспериментальной программы в повышении технической подготовленности спортсменов.

Показатель «Obi-otoshi» (количество раз) в контрольной группе среднее арифметическое значение на начало исследования составило 11,67 раза, к концу исследования показатель увеличился до 12,48 раза. В экспериментальной группе среднее значение в начале исследования было 12,11 раза, а к концу эксперимента возросло до 13,67 раза. Статистический анализ показал значимое улучшение в экспериментальной группе ($t=2,28$; $P<0,05$).

Показатель «O-goshi» (количество раз) в контрольной группе среднее арифметическое значение на начало исследования составило 12,38 раза, к концу исследования показатель увеличился до 13,01 раза. В экспериментальной группе среднее значение в начале исследования было 12,14 раза, а к концу эксперимента возросло до 14,19 раза. Статистический анализ показал значимое улучшение в экспериментальной группе ($t=2,07$; $P<0,05$).

Показатель «Uki-goshi» (количество раз) в контрольной группе среднее арифметическое значение на начало исследования составило 11,67 раза, к концу исследования показатель увеличился до 12,29 раза. В экспериментальной группе среднее значение в начале исследования было 12,05 раза, а к концу эксперимента возросло до 13,71 раза. Статистический анализ показал значимое улучшение в экспериментальной группе ($t=2,41$; $P<0,05$).

Показатель «Harai-goshi» (количество раз) в контрольной группе среднее арифметическое значение на начало исследования составило 31,01 раза, к концу исследования показатель увеличился до 32,28 раза. В экспериментальной группе среднее значение в начале исследования было 31,76 раза, а к концу эксперимента возросло до 35,01 раза. Статистический анализ показал значимое улучшение в экспериментальной группе ($t=1,41$; $P<0,05$) (см. рис. 3)

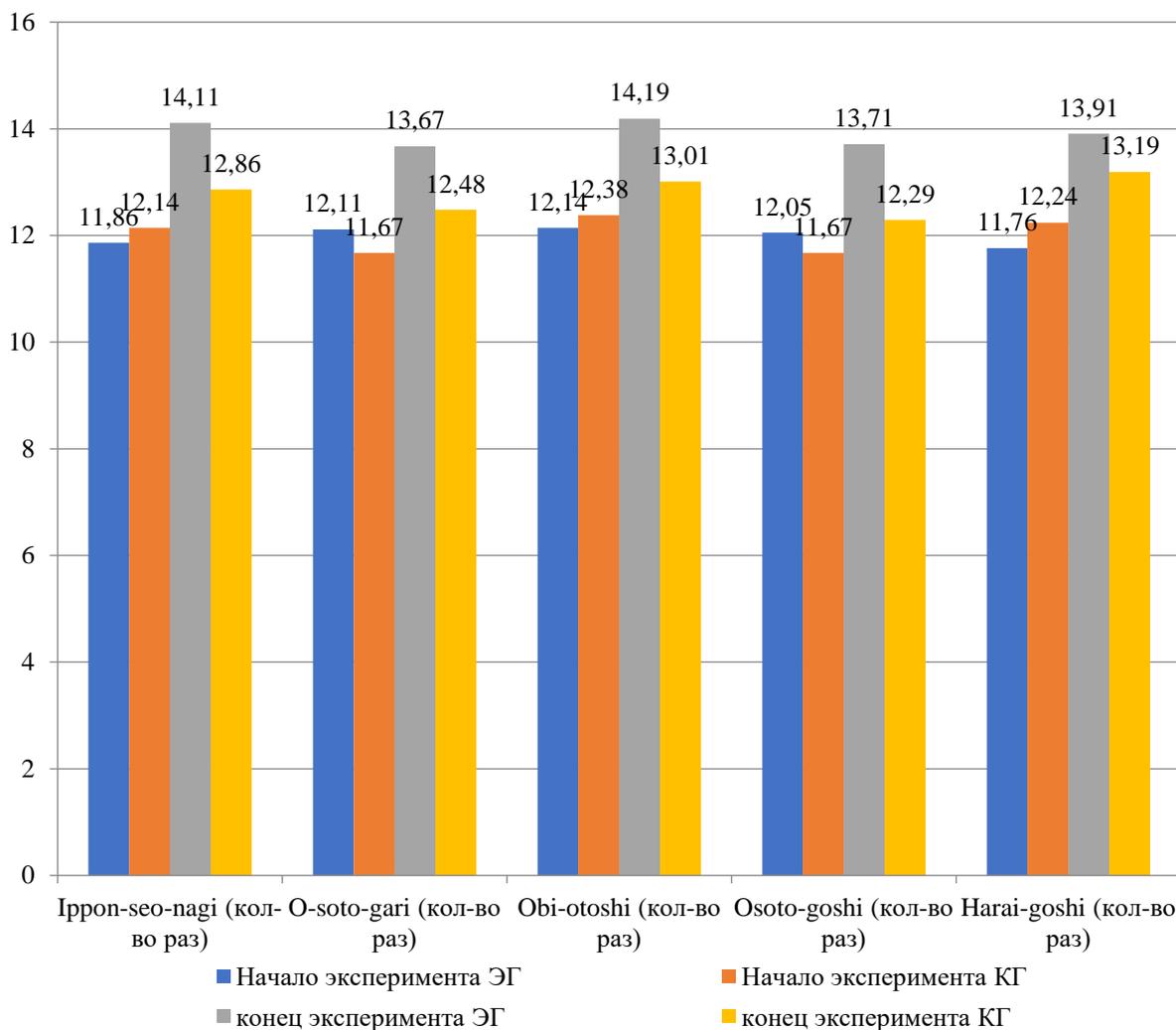


Рисунок 3. Динамика изменений технической подготовленности высококвалифицированных спортсменов

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

ВЫВОДЫ

На основе собранных научно-методических источников по выбранной теме, мнений, высказанных учеными-специалистами, сравнительного анализа результатов педагогического наблюдения и эксперимента можно сделать следующие выводы:

1. Сочетание микро-, мезо-и макроциклов в процессе подготовки дзюдоистов позволило повысить их общую спортивную форму на 15,3%. При этом показатели технико-тактической подготовки дзюдоистов улучшились в среднем на 12,3%, а эффективность выполнения атакующих действий увеличилась на 15,7%. Такая динамика роста наглядно демонстрирует эффективность разработки и внедрения в практику научно обоснованной системы ежегодной подготовки.

2. Тренировочная программа, разработанная с целью развития технико-тактической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов, характеризуется высокой интенсивностью и максимально приближена к соревновательным условиям. Она основана на принципе комплексного развития взрывной силы, координации и скоростной выносливости. Данный подход повысил анаэробный потенциал спортсменов и обеспечил функциональную устойчивость в соревновательной ситуации.

3. Программа комбинированных технических приемов, соответствующих весовым категориям, способствовала расширению технического репертуара дзюдоистов, повышению скорости принятия решений и тактических реакций. Постепенно усложняющиеся комбинации показали высокую эффективность в формировании технического автоматизма и мышечной памяти.

4. На основе использованных научно-исследовательских методов (педагогическое наблюдение, тестирование, анкетирование, педагогический эксперимент, математико-статистический анализ) был проведен эксперимент с участием 48 высококвалифицированных дзюдоистов (в том числе 12 спортсменок). Результаты исследования показали, что эффективность тренировок дзюдоистов может быть повышена на 16,8% за счет научно обоснованного построения годовых циклов подготовки. В эксперименте при определении объема, интенсивности нагрузок и соотношения отдыха в гармонии, индекс функциональной подготовленности спортсменов улучшился на 8,4 единицы. В частности, в результатах тестирования наблюдался рост показателей ловкости и быстроты в пределах 10,6-12,2%.

5. Разработанная научно-методическая модель направлена на оптимизацию процессов подготовки высококвалифицированных дзюдоистов. В данной модели разработана система распределения тренировочных нагрузок в разрезе макроцикла (годового), мезоцикла (3-месячного) и микроцикла (7-10-дневного), восстановления функционального состояния, гармоничного развития технико-тактических действий в партере и стойке. В результате техническая точность спортсменов повысилась на 11,5%, силовые показатели - на 9,7%, уровень выносливости - на 13,2%. Выявлена корреляционная взаимосвязь 0,81 (r) между динамическим напряжением в мышечных группах и скоростно-силовыми способностями дзюдоистов, что указывает на приоритетную роль силовых качеств в их спортивной эффективности.

6. Разработана программа, направленная на повышение эффективности технико-тактических действий высококвалифицированных дзюдоистов. После внедрения программы общий показатель эффективности соревновательной деятельности спортсменов увеличился на 12,3%, а количество успешно выполненных атакующих действий увеличилось в среднем на 15,7%. Кроме того, доля побед дзюдоистов в результатах соревнований за экспериментальный период увеличилась с 68,4% до 81,2%. Этот рост на практике подтверждает, что годовые циклы подготовки спортсменов планируются на научной основе.

7. На основе разработанной модели эффективность подготовки высококвалифицированных дзюдоистов выросла в пределах 13-17%, а результаты соревнований улучшились более чем на 15%. Кроме того, внедрение научного анализа, технологического контроля и индивидуальной системы нагрузки в процесс подготовки снизило риск травматизма спортсменов на 22,5%. Результаты апробированы и получили практическое подтверждение на базе Федерации дзюдо Узбекистана, Олимпийских и Паралимпийских центров и спортивных колледжей.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для повышения технико-тактической подготовленности упражнения, максимально приближенные к условиям соревнований (спарринг, комбинационные атаки, тактические действия в партере), следует включать не менее 2-3 раз в неделю. Эти упражнения повышают эффективность атакующих действий спортсменов в среднем на 10-15%.

2. Рациональное распределение нагрузок на уровне микроциклов - интенсивность тренировок должна планироваться в соотношении 3:2:1 (высокая, средняя, низкая нагрузка) каждые 7-10 дней. Этот метод позволяет сохранять функциональную стабильность спортсменов и снижает чрезмерное утомление.

3. Рекомендуется наладить систему физиологического мониторинга, то есть анализировать частоту сердечных сокращений, артериальное давление, показатели лактата и параметры восстановления каждые 14 дней. Это стабилизирует физическое состояние спортсмена и улучшает адаптацию к нагрузке на 8-10%.

4. Проведение психологических тренировок не менее двух раз в месяц, при этом эффективные результаты дает использование тестов и тренингов, направленных на улучшение внимания, стрессоустойчивости, мотивации и умения справляться с соревновательным давлением. Согласно результатам эксперимента, такой подход повысил психологическую устойчивость спортсменов на 9-12%.

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

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

TURAYEV FARKHOD RUSTAMOVICH

**OPTIMIZING THE TRAINING LOAD IN ANNUAL PREPARATION
CYCLES FOR HIGHLY SKILLED JUDOKAS**

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

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

Chirchik – 2025

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

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

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

Scientific supervisor: **Ibragimov Murod Arslanovich**
doctor of philosophy in pedagogical sciences (PhD),
professor

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

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

The leading organization: **Andijan State University**

The defense of the dissertation will be held on «___» «_____» 2025 year at _____ oc'lock at the meeting of Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 under Uzbek State University of Physical Education and Sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: info@jtsu.uz, website: www.jtsu.uz. Uzbek State University of Physical Education and Sports, Building E, 3rd floor, room №309.

The dissertation is available at the Information Resource Center of Uzbek State University of Physical Education and Sport (registered number____) (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik, st. Sportchilar street, 19. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76).

The abstract of the dissertation has been sent you «___»_____2025 year.
(Extract from the digital register ___ in «___» _____ 2025 year.)

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

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

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

INTRODUCTION (abstract of (PhD) thesis))

The aim of the research The aim is to improve competition results through optimal planning of annual preparation processes for highly skilled judokas.

The object of the research The training and competitive activities of qualified judokas engaged in Olympic and Paralympic sports training centers and the judo federation were taken as the focus of study.

The subject of the research Methodology for improving the technical and tactical training of highly qualified judokas.

Scientific novelty of the research is as follows:

in order to effectively organize the training process for highly qualified judokas during the preparatory period, the effectiveness of performing technical movements has been increased through the use of high-intensity exercises that closely simulate the execution of technical and tactical actions;

expanded the possibilities of performing complex technical movements by using a program of special preparatory exercises aimed at optimal planning of the training processes of highly qualified judokas in macrocycles, ensuring functional stability in periods, taking into account the competitiveness of competitions defined in the calendar plans;

the effectiveness of offensive actions has been increased by adapting the technical and tactical maneuvers, as defined in the classification of high-performing judokas during competitions, to practical training sessions. This adaptation takes into account the analysis of individual characteristics and technical capabilities of highly qualified judokas across different weight categories;

in order to increase the effectiveness of tactical actions in the competitive activity of highly qualified judokas, the effectiveness of performing complex tactical actions in competitive activity has been increased by rationally distributing tactical actions performed in a standing and parterre position, training processes in mezzo-micro cycles, and loads.

The implementation of the research results. Based on the results of research work to improve the results of competitions by optimal planning of the annual training process of qualified judokas:

In order to effectively organize the training process of highly qualified judokas in the preparatory period, proposals and recommendations for the use of high-intensity exercises, maximally approximated to the performance of technical and tactical actions, have been introduced into the training of judokas of the youth national team training on the basis of the Judo Federation of Uzbekistan (certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 02-16/7836 dated July 23, 2025). As a result, an increase in physical fitness by 13-15.0% was achieved;

proposals and recommendations on the program of special preparatory exercises aimed at optimal planning of the training processes of highly qualified judokas in macrocycles, ensuring functional stability in periods, taking into account the competitiveness of competitions defined in the calendar plans, have been introduced into the training sessions of students of the Center for Training in

Olympic and Paralympic Sports (approved by order of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated July 23, 2025). Reference No. 02-16/7836). As a result, technical and tactical training 12.3% improved;

Based on the analysis of the individual characteristics and technical capabilities of highly qualified judokas in weight categories, proposals and recommendations for the adaptation of technical and tactical actions established in the classification of high efficiency in competitive activity to practical training were used in the training sessions of students of the Center for Training in Olympic and Paralympic Sports (certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 02-16/7836 dated July 23, 2025). As a result, the execution of offensive actions increased by 15.7%;

In order to increase the effectiveness of tactical actions in the competitive activities of highly qualified judokas, proposals and recommendations on the ration of distribution of the loads of the training process in mezzo-, micro-cycles of tactical actions performed in a standing and parterre position have been introduced into the training sessions of students of the Center for Training in Olympic and Paralympic Sports (certificate of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan No. 02-16/7836 dated July 23, 2025). As a result, honorable places were taken in the championships, cups, and international competitions of Uzbekistan.

Structure and scope of the dissertation. The total volume of the dissertation is 126 pages and includes an introduction, four chapters, 14 tables, 3 figures, a conclusion, a list of references, and appendices.

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

I bo'lim (I часть; I part)

1. Turaev F.R Developing a hypothesis on the competitive activities of qualified judokas // Eurasian Journal of Sport Science, Uzbekistan. 2025/1. pp. 216-220.

2. Тураев Ф.Р Юқори малакали дзюдочиларнинг техниктактик тайёргарлигини ошириш методикаси //Фан-спорт, илмий-услубий журнал. 2025/9. - В. 72-22. [13.00.00 №16]

3. Turayev F.R Malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik mashg'ulot jarayonini optimal rejalashtirish uslubiyati // Dene tárbiyası hám sport Хабарshısı. Ilmiy-uslubiy jurnal 2025/2. – В. 72-80.

4. Turayev F.R Kurashchilarning mashg'ulotida umumiy va maxsus tayyorgarligi // Modern innovative technopgoes in sports. Chirchik, Uzbekistan 2025.- pp. 168-170.

5. Turayev F.R Yuqori malakali dzyudochilarning yillik tayyorgarlik jarayonlari tuzilishi // Modern innovative technopgoes in sports. Chirchik, Uzbekistan 2025.- pp. 849-845.

6. Turayev F.R Yuqori malakali dzyuchilarning musobaqa faoliyati tahlili // “Jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va aholining jismoniy faolligini oshirishda ommaviy sport turlarini o'rni: muammolar va istiqbollar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani Chirchik, Uzbekistan 2025.- В. 124-126.

7. Turayev F.R Yuqori malakali dzyuchilarning jismoniy tayyorgarligini ratsion taqsimlash metodologiyasi // “Jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va aholining jismoniy faolligini oshirishda ommaviy sport turlarini o'rni: muammolar va istiqbollar” mavzusidagi Respublika ilmiy-amaliy anjumani Chirchik, Uzbekistan Chirchik, Uzbekistan 2025.- В. 48-51.

II bo'lim (II часть, II part)

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

Bosmaxona litsenziyasi:



9338

Bichimi: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturası.
Raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog‘i: 3,75. Adadi 100 dona. Buyurtma № 29/25.

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

