

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**ТАНГРИЕВ АЛИШЕР ЖУМАНАЗАРОВИЧ**

**ЧУҚУРЛАШТИРИЛГАН БОСҚИЧДА ЁШ ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ  
ТЕЗКОР-КУЧ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ  
МЕТОДИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

**13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти  
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

**Чирчиқ – 2021**

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси  
автореферати мундарижаси**

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

**Contents of Dissertation Abstract of the Doctor of Philosophy (PhD) on  
pedagogical sciences**

**Тангриев Алишер Жуманазарович**

Чуқурлаштирилган босқичда ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятини  
ривожлантириш методикасини такомиллаштириш.....5

**Тангриев Алишер Жуманазарович**

Совершенствование методики развития скоростно-силовых способностей  
юных борцов дзюдо на этапе углубленной подготовки.....29

**Тангриев Алишер Жуманазарович**

Improvement of the methodology for the development of speed-power abilities of  
young judoists in the stage of advanced training.....55

**Эълон қилинган ишлар рўйхати**

Список опубликованных работ

List of published works.....59

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

---

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ**

**ТАНГРИЕВ АЛИШЕР ЖУМАНАЗАРОВИЧ**

**ЧУҚУРЛАШТИРИЛГАН БОСҚИЧДА ЁШ ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ  
ТЕЗКОР-КУЧ ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ  
МЕТОДИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

**13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти  
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

**Чирчиқ – 2021**

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2020.1.PhD/Ped465 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме) Илмий кенгаш веб-саҳифасида ([www.uz-djtsu.uz](http://www.uz-djtsu.uz)), "ZiyoNET" Ахборот таълим порталида ([www.ziyo.net](http://www.ziyo.net)) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:	Усманходжаев Талат Саидович педагогика фанлари доктори, профессор
Расмий оponentлар:	Керимов Фикрат Азизович педагогика фанлари доктори, профессор Пулатов Фазлиддин Мухиддинович педагогика фанлари номзоди, профессор
Етакчи ташкилот:	Самарқанд давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01-рақамли Илмий кенгашнинг 2021 йил "9" "апрел" соат 10<sup>00</sup> даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: [www.uz-djtsu.uz](http://www.uz-djtsu.uz), e-mail: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz). Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети «В» бино, 2-қават, кичик мажлислар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин 211418 рақам билан рўйхатга олинган. Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй.

Диссертация автореферати 2021 йил "23" "апрел" кун таркатирилган.  
(2021 йил "23" "апрел" даги "27" рақамли реестр баённомаси)

41.7

М.Р.Булгабаев  
Илмий раҳбарлар берувчи илмий  
кенгаш раёси, ф.д., профессор

М.А. Миржамолов  
Илмий кенгаш  
раёси, ф.д. (PhD), доцент

Б.Б. Мусаев  
Илмий раҳбарлар берувчи илмий кенгаш  
кошидаги илмий кенгаш раёси, ф.д., доцент



## КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертация аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Жаҳон ареналарида дзюдо бўйича ўтказилаётган мусобақаларда рақобатнинг кескинлашиб бориши мазкур спорт турида Халқаро мусобақаларда олтин медални қўлга киритиш учун, ташкилий ва амалий чора-тадбирларни қайта ишлаб чиқишни тақазо қилмоқда. Юқори малакали, истеъдодли ва рақобатбардош дзюдочиларни тайёрлашга ихтисослаштирилган илмий-технологик мактаб яратиш, машғулот юкламаларини шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, функционал ва жисмоний имкониятларига қараб қўллаш методикаси илғор инновацион технологиялардан фойдаланишни талаб этмоқда. Дзюдо инсоннинг нафақат жисмоний, балки маънавий камолотга эришишида ҳам муҳим омиллардан бирига айланган. Дзюдочиларни ҳар томонлама тайёрлаш, жумладан, ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришда мажмуавий машқлардан фойдаланиш, турли техник-тактик ҳаракатларни ривожлантиришда долзарб масалалардан ҳисобланади.

Дунёда ёш дзюдочиларни тайёрлаш назарияси ва амалиётида чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичида тезкор-куч қобилиятларни ривожлантиришга доир назорат машқларини танлаб олиш, турли тайёргарлик босқичларида ўқув-машғулотларини режалаштириш, техник элементларни оқилона ўзлаштиришга ёрдам берувчи энг мақбул восита ва усулларни ишлаб чиқиш бўйича қатор тадқиқотлар олиб борилган. Шуғулланувчиларнинг ёшга хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда тезлик, куч, чаққонлик, чидамлилиқ ва эгилувчанлик сифатларини ривожлантиришга доир кўплаб илмий-тадқиқот ишлари олиб борилмоқда. Турли тайёргарлик босқичларидаги ўқув-машғулотлари жараёнида техник-тактик ҳаракатларни бажаришда ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятларини ошириш услубияти, мусобақа фаолияти хусусиятларини моделлаштириш юзасидан илмий изланишлар ўтказилмоқда. Бугунги кунда чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичларида дзюдо билан шуғулланувчи ёш дзюдочиларда тезкор-куч қобилиятларини ривожлантириш методикасини такомиллаштириш масаласи долзарблик касб этмоқда.

Республикамызда спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини рўёбга чиқариш ва ривожлантириш, ёшлар орасидан профессионал спортга иқтидорли спортчиларни жалб этиш борасида муҳим ишлар амалга оширилмоқда. Шу боис, ватанимызда спортни оммавийлаштириш ва юқори ютуқлар, спортни ривожлантиришнинг устувор йўналишларидан бири сифатида қаралмоқда. «Ёш авлодни ҳар томонлама етук этиб тарбиялаш, ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, уларга ўз қобилияти ва истедодини рўёбга чиқаришлари учун зарур шарт-шароитлар яратиш муҳим аҳамият касб этмоқда».<sup>1</sup> Ўзбекистон спортчилари жаҳон спорт

<sup>1</sup>Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017 йил 3 июндаги ПҚ-3031-сонли “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори <http://Lex.uz>

майдонларида улкан муваффақиятларга эришиб, ҳақли равишда тан олиниб келинмоқда. Маълумки, спортчиларнинг юқори натижаларга эришиши уларнинг жисмоний ва техник тайёргарликлари даражасига боғлиқ. Бугунги кунда, амалга оширилган барча тадқиқот ишларида ёш дзюдочилар томонидан мусобақа машқларини техник маҳорат билан амалга оширишни такомиллаштиришда мажмуавий ёндашув услубларидан фойдаланиш тавсия этилган. Бироқ, чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичда ёш дзюдочиларнинг жисмоний сифатларидан тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришга йўналтирилган махсус ёрдамчи машғулот юкламаларини турли шиддат зоналари бўйича тақсимлаш ва режалаштириш аҳамияти ва унинг самарадорлигини аниқлаш муаммоларига бағишланган тадқиқотлар етарли эмас.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги ПҚ-2821-сон “Ўзбекистон Республикаси спортчиларини 2020 йил Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларида иштирок этишга тайёрлаш тўғрисида”ги Қарори ва 2018 йил 5 мартдаги ПФ-5368-сон “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони ҳамда шу соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

**Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланиши устувор йўналишларига мослиги.** Тадқиқот республика фан ва технологияларни ривожлантиришнинг I. «Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари» устувор йўналишлари доирасида амалга оширилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Ёш дзюдочиларни тайёрлашнинг чуқурлаштирилган босқичида тезкор-куч қобилиятларини ошириш масалалари хорижий олимлар Л.П.Матвеев, В.Н.Платонов, Г.С.Туманян, Ю.В.Верхошанский, В.П.Филин, Л.В.Волков, В.И.Лях, С.В.Степанов ва уларнинг сафдошлари томонидан ўрганилган.<sup>2</sup>

Мазкур муаммонинг ҳал қилинишига ўз ҳиссаларини қўшган ватанимиз олимларидан Т.С.Усманходжаев, Ф.А.Керимов, А.К.Атаев, Р.С.Саломов, Р.Д.Халмухамедов, Ш.Х.Хонкельдиев, А.Ф.Шарипова,

---

<sup>2</sup> Матвеев Л.П., Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 316с.; Платонов В.Н., Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 808с.; Туманян Г.С., Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / учебное пособие / - М.: Академия, 2006.-592с.; Ю.В.Верхошанский, Основы специальной физической подготовки спортсменов/ - М.: Физкультура и спорт, 2007. – 331с.; Филин В.П., Спортивная подготовка как многолетний процесс. // Современная система спортивной подготовки. М.: САМ, 1995, С.351-389; Волков Л.П., Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. – 294с.; Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006- 290 с; Степанов С.В., Головихин Е.В. Единоборства как средство развития личности (PDF) Екатеринбург: Альфа Принт, 2018. - 649 с. — ISBN 978-5-6040520-1-3.

Н.А.Тастанов, О.В.Гончарова, Ш.А.Мирзакулов, Ш.А.Арслонов, А.Ю.Багдасаров, И.Б.Алиев ва бошқалар танланган спорт турида чуқурлаштирилган машғулот юкламаларининг ҳажми ва шиддатини ошириб бориши билан жисмоний сифатларни, спорт техникаси ва тактикасини такомиллаштириш устида ишлар олиб боришган.<sup>3</sup>

Одатда, машғулот воситалари асосий (мусобақа) машқларини бажариш тавсифи билан белгиланади ва шакли бўйича ўхшашликка эга. Демак, бу спорт тури бўйича жисмоний тайёргарлик дастурида, улар учун чидамлилиқни намоён қилиш ҳарактерли бўлиб, узоқ ва узлуксиз бажариладиган машқлар асосий ўринни эгаллайди, чунки муҳимлигини инобатга олиш ва уларнинг асосий ҳаракат малакасини шаклланишига дзюдочилар организмнинг функционал имкониятларини ошишига, танланган спорт турига яқин бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашга мувофиқ бўлиш лозим.

Юқоридагилардан шундай хулоса қилиш мумкинки, тайёргарликнинг чуқурлаштирилган босқичида ёш дзюдочиларни тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш методикасини такомиллаштиришга оид илмий-услубий материаллар ушбу муаммони етарлича ўрганилмаганлиги тасдиқлайди ва танланган мавзунинг долзарблигини белгилайди.

**Тадқиқотнинг диссертацияда бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги.** Диссертация иши Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг илмий-тадқиқот ишларининг “Ўсмирлар спорти ва олий малакали спортчиларни тайёрлашнинг психологик-педагогик ва физиологик-гигиеник асослари” мавзусидаги фундаментал лойиҳа доирасида амалга оширилган.

**Тадқиқотнинг мақсади** чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш воситаларни танлаш методикасини такомиллаштиришга қаратилган таклиф ва амалий тавсиялар ишлаб чиқишдан иборат.

#### **Тадқиқотнинг вазифалари:**

чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичида ёш дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятида тезкор-куч қобилиятини ривожлантиришга юқори

---

<sup>3</sup> Усмонходжаев Т.С., Болалар ва ўсмирлар спорти ривожлантириш методикаси “Ўқитувчи”, 2014.-148.б.; Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти., Т.,- 2007; Атаев А.К. – Кураш. (Ўсмирлар ва ёшларнинг курашга ўргатишнинг методикаси ва воситалари). Т., 1987 й.; Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Ўқув қўлланма-Т.:ЎзДЖТИ, 2005.-238 с.; Холмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла. Автореф. дисс. д-ра.пед. наук. -Т.,2009. 18-19 с.; Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. - Т.: ЎзДЖТИ. 2005-232 с.; Шарипова А.Ф. - Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под.ред. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. - с. 45-50.; Тастанов Н.А., Кураш турлари назарияси ва услубияти. дарслик. Т-2017й; О.В.Гончарова, Методика скоростно-силовой подготовки детей младшего школьного возраста, способствующая развитию взрывной силы мышцы ног. Педагогик таълим, Т.: 2003, № 5, с. 55-57; Мирзакулов Ш.А., “Белбоғли кураш назарияси ва услубияти” Т.-2013; Арслонов Ш.А.. Спорт педагогик маҳоратини ошириш Дарслик. Файласуфлар ижодиёт уйи. Т.2017, 85-90 с., Багдасаров А.Ю. к.п.н. Специфика построения соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса при использовании интервальной мышечной тренировки, к.п.н. диссертация. Т-2010г; Алиев И.Б. кураш билан шуғулланувчи талаба спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари. п.ф.н. диссертация. Т-2012-й.

даражада таъсир кўрсатувчи воситаларни саралаш ва унинг самарадорлигини амалиётда аниқлаш;

ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятини ривожлантиришда қўлланиладиган махсус-тайёрлов машқлар мажмуасини ишлаб чиқиш;

чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичида ёш дзюдочиларни ҳужум, ҳимоя, қарши ҳужум ҳаракатлари сифатини оширишга қаратилган тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш учун қўлланиладиган махсус-тайёрлов машқлар мажмуасини ўқув-машғулоти жараёнида қўлланишининг оптимал нисбатларини ишлаб чиқиш;

чуқурлаштирилган ўқув-машғулоти босқичида ёш дзюдочиларни ҳужум, ҳимоя, қарши ҳужум ҳаракатлари сифатини оширишга йўналтирилган тезкор-куч қобилиятини ривожлантиришдаги методик ёндошувни такомиллаштириш.

**Тадқиқотнинг объекти** Республика олимпия заҳиралари коллежининг чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш дзюдочиларини ўқув-машғулоти жараёни.

**Тадқиқотнинг предмети** чуқурлаштирилган босқичида ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятларни ривожлантиришда қўлланилган восита ва усуллар меъёрлари.

**Тадқиқотнинг усуллари:** илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, педагогик тажриба ва математик статистика усуллари.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги** қуйидагилардан иборат:

чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичида ёш дзюдочиларнинг машғулоти мазмунида сараланган бўлимларни тизимлаштириш даражаси (ЮҚС ва шиддат зонаси) белгиланган вақт оралиғида тезкор-куч қобилиятини ривожлантиришнинг стандарт ва интервалли айланма тренировка воситаларини саралаш ҳисобига (машғулотларда машқларни кетма-кетлиги, сонияси ва дам олиш оралиқлари) такомиллаштирилган;

чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятидаги кўрсаткичлари асосида тезкор-куч қобилиятини ривожлантиришга қаратилган махсус-тайёрлов воситаларининг вазн тоифалари ва разряд таснифлари бўйича вариатив турлари ишлаб чиқилган;

чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичида ёш дзюдочиларни тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш учун сараланган воситалар ҳужум ва қарши ҳужум усуллари самарадорлигини оширишда қўлланиладиган махсус машқлар интенсивлиги тезкор ташлашлар вақтини ўзгартириш ҳисобига оптимал нисбатлари (ҳужум ва ҳимоя ишончилиги) ишлаб чиқилган;

ёш дзюдочиларни машғулоти жараёнида тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш учун берилган махсус машқларни бажаришда ҳар хил спорт разрядларига эга бўлган спортчилар мусобақа фаолиятининг мазмуни тик турган ҳолатда бажариладиган усуллари партерда бажаришга ўргатиш ҳисобига (усулларнинг миқдори ва сифати) такомиллаштирилган.



**Тадқиқотнинг амалий натижалари** куйидагилардан иборат:

ёш дзюдочилар ўқув машғулот гуруҳининг чуқурлаштирилган босқичида тезкор-куч қобилиятини ривожлантиришга қаратилган махсус тайёрлов воситалари сараланиб, турли ёшдаги дзюдочилар мусобақа фаолиятини аниқ кўрсаткичлари ишлаб чиқилган;

ёш дзюдочиларни тайёрлашнинг чуқурлаштирилган босқичида тезкор-куч қобилиятларини такомиллаштиришда индивидуал техник ҳаракатларининг миқдорий кўрсаткичлари даражаси малака талаблари асосида ишлаб чиқилган;

ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятини айланма машғулот воситалари асосида ривожлантиришга, жисмоний ва техник тайёргарлик даражасининг ўсишига доир услубий тавсиялар ишлаб чиқилган.

**Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги.** Тадқиқотларда олинган натижаларнинг ишончлилиги, адекватлиги, тадқиқот мақсадлари, педагогик тажрибада олинган ўлчаш натижаларининг етарли ҳажми ва репрезентативлиги, олинган маълумотларнинг компьютер техникаси ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги, тажриба давомида статистик ишончли ўзгаришини аниқланганлиги, таҳлил натижалари мамлакатимиз ва хорижий олимларнинг тажрибавий маълумотлари билан таққосланганлиги, тақдим этилган хулосалар ва амалий тавсияларнинг ишончлилиги уларнинг илмий асосланганлиги ҳамда ўқув машғулот жараёнида ёш дзюдочиларда жисмоний қобилиятларини шакллантириш учун назарий ва услубий концептуал муаммоларини ҳал қилиш зарурияти олинган натижаларнинг ваколатли тузилмалар томонидан тасдиқланганлиги билан изоҳланади.

**Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.** Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти чуқурлаштирилган босқичда шуғулланувчи ёш дзюдочиларни тезкор-куч қобилиятини ривожлантиришга доир машғулот юкламалари ҳажмининг оптимал нисбатлари ва машғулот дастури ишлаб чиқилганлиги, олинган материаллар ва натижалар машғулот жараёнининг самарадорлигини баҳолашда (бутун индивидуал техник-тактик маъзmunини батафсил тавсифлаш билан) ва халқаро кураш турлари назарияси ва услубияти соҳасидаги назарий билимларни бойитишга ва кенгайтиришга имкон берди ҳамда партерда машғулот олиб бориш имконияти, ўқитиш усул ва воситаларини такомиллаштиришда қўлланилиши мумкинлиги билан изоҳланади.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти дзюдочиларни тайёрлаш бўйича назарий ва методик ишга қўшимчалар киритиши, айланма машғулот воситалари асосида ЎзДЖТСУ талабаларига спорт педагогик маҳоратини оширишда, БЎСМ, ИБЎОЗСМ, ИОЗМИ (ҳозирда РОЗК) ўқувчиларига жисмоний ва техник тайёргарлик даражаси самарадорлигини ривожлантиришга, сараланган воситалардан тайёргарлик даврида ва мусобақа жараёнида фойдаланиш мумкинлиги билан белгиланади.

**Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши.** Чуқурлаштирилган босқичда ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш методикасини такомиллаштириш юзасидан олинган илмий натижалар асосида:

чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичида ёш дзюдочиларнинг машғулот мазмуни тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш мезонлари (айланма машғулотлар методикаси) такомиллаштирилиб, таклиф ва тавсиялар асосида “Sport pedagogic mahoratini oshirish” (dzyudo) номли дарслик нашр қилинган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434-сонли буйруғига асосан 434-297 рақамли гувоҳнома). Натижада ёш дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлиги 13,4%га ва техник тайёргарлиги 15,8%га яхшиланган;

чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш дзюдочилар мусобақа фаолиятидаги хужум ҳаракатларининг умумий миқдори вазн кўрсаткичлари асосида такомиллаштирилиб, таклифлар “Sport pedagogic mahoratini oshirish” (dzyudo) номли дарслик чоп этилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434-сонли буйруғига асосан 434-297 рақамли гувоҳнома). Натижада, ёш дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятида турли ҳолатдан “оқури-аши-барай” усулини тўлиқ бажариш 27,1%га яхшиланган;

чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичида ёш дзюдочиларни тезкор-куч қобилиятини ривожлантиришда хужум ва қарши хужум ҳимоя усуллари самарадорлигини оширишда қўлланиладиган махсус машқларнинг оптимал нисбатлари такомиллаштирилиб, таклиф ва тавсиялар “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” номли ўқув қўлланма нашр этилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта таълим вазирлигининг 2019 йил 9 февралдаги 133-сонли буйруғига асосан 133-099 рақамли гувоҳнома). Натижада, ёш дзюдочиларнинг хужум ҳаракати 12,4%га, ҳимоя ва қарши хужум ҳаракатлари 12,8%га яхшиланган;

чуқурлаштирилган ўқув-машғулот босқичида хужум, ҳимоя, қарши хужум ҳаракатларининг сифатини оширишга йўналтирилган тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш методикаси бўйича таклиф ва тавсиялар “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” номли ўқув қўлланма чоп этилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта таълим вазирлигининг 2019 йил 9 февралдаги 133-сонли буйруғига асосан 133-099 рақамли гувоҳнома). Натижада ёш дзюдочиларнинг “оқури-аши-барай” ташлаш натижалари 21,2%га яхшиланган.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Тадқиқот натижалари 2 та халқаро ва 4 та республика илмий-амалий анжуманларда муҳокама қилинган.

**Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги.** Диссертация мавзуси бўйича жами 15 та илмий ишлар, жумладан Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларида 3 та мақола, шундан 1 таси хорижий илмий журналда чоп этилган.

**Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Диссертация иши кириш, тўртта бобдан иборат бўлиб, 106 саҳифалик матн, 3 та расм, 14 жадвал, хулосалар, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

## **ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ**

Диссертациянинг кириш қисмида танланган мавзунинг долзарблиги ва зарурати, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланиши устувор йўналишларига мослиги, диссертацияда кўтарилган муаммонинг ўрганилганлик ҳолати, мавзунинг диссертация бажарилган таълим муассасаси илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари, объекти ва предмети аниқланган. Тадқиқотнинг усуллари, илмий янгилиги, амалий натижалари, натижаларнинг ишончлилиги, илмий ва амалий аҳамияти, жорий қилиниши, тадқиқот натижаларини апробацияси, эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми борасидаги маълумотлар киритилган.

Диссертациянинг **“Адабиётлардаги ва спорт амалиётидаги маълумотлар бўйича тадқиқотнинг назарий асослари”** деб номланган биринчи бобида дзюдочиларда тезкор-куч тайёргарлигини ташкил қилиниши юзасидан таҳлил, ҳаракатларда намоён бўладиган тезкор-куч қобилиятларнинг турлари, шуғулланувчиларнинг спорт фаолиятидаги тезкор-куч тайёргарлигини аҳамияти, тезкор-куч ва портловчи куч сифатлари ва уларни ривожлантириш муаммолари, турли вазн тоифасидаги спортчиларни тезкор-куч тайёргарлиги бўйича машғулот жараёнини режалаштиришда баъзи услубий ёндошувлар тавсифи юзасидан маълумотлар келтирилган.

Адабиётлардаги маълумотларни таҳлил қилиш шунинг кўрсатадики, мутахассислар курашнинг турлари бўйича тезкор-куч қобилиятларини шакллантиришни бир-биридан фарқли усуллари бор, деган умумий фикрни билдирганлар.

Илмий тадқиқотлар дзюдода узоқ муддатли машғулот жараёнининг турли босқичларида рационал усулларни ўзига хос хусусиятларини аниқлаш имконини берган.

Ушбу масаланинг ҳолатини таҳлил қилиш, ёш дзюдочиларни тайёрлашнинг чуқурлаштирилган босқичида тезкор-куч қобилиятларини ошириш анъаналари ва мусобақа фаолиятини ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, ёш дзюдочиларнинг ўқув-машғулот жараёнини оптималлаштириш ва энг муҳими, техник-тактик тайёргарликни шакллантириш жараёнини бошқариш имконини беради.

Бугунги кунда, дзюдода беллашувларнинг жадаллиги ортмоқда. Спортчилар томонидан техник ҳаракатларни тезкор-куч орқали комбинациялар билан бажаришни ва уларнинг хилма-хиллигини ошириш анъанаси кузатилмоқда. Спорт маҳоратининг ўсиши учун тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришнинг самарали услубиятини ишлаб чиқиш,

дзюдочилар томонидан мусобақаларда муваффақиятли қўлланиладиган техник ҳаракатларни бажаришда янада муҳим аҳамият касб этмоқда.

Ёш дзюдочилар машғулот жараёнининг самарадорлигини янада оширишда кўп жиҳатдан тезкор-куч ҳаракатлари ва усулларини такомиллаштириш билан боғлиқ аниқ кўрсатмалар берилмаган.

Мазкур муаммо бўйича илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, ҳозирги кунда дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятларини такомиллаштириш тўғрисида масаласи етарлича ўрганиб чиқилган, бироқ, ёш дзюдочиларни тайёрлашнинг чуқурлаштирилган босқичида тезкор-куч қобилиятларини ошириш услубиятини ўзига хос хусусиятлари етарлича ўрганилмаган.

Диссертациянинг **“Тадқиқотнинг усуллари ва ташкил қилиниши”** деб номланган иккинчи бобида белгиланган вазифаларни амалга ошириш учун фойдаланилган илмий тадқиқот усуллари ёритилган.

Тадқиқот ишлари 2015-2018 йиллар давомида уч босқичда ўтказилди:

Биринчи босқичда (2015-2016 йиллар) турли хил вазн тоифасидаги дзюдочиларда қўлланиладиган индивидуал техник ҳаракатлар жамғармаси, йиллик цикlining базавий тайёргарлик босқичларида тезкор-куч йўналишидаги воситалар ва услублар таркиби ўрганиб чиқилди. Тадқиқотларда ўсмирлар ва ёшлар ўртасидаги Ўзбекистон биринчилиги катнашчилари иштирок этдилар.

Иккинчи босқичда (2016-2017 йиллар) тезкор-куч хусусиятларига эга бўлган махсус машқлар орқали айланма машғулотлар дастури ишлаб чиқилди ва амалиётга тадбиқ этилди.

Учинчи босқичда (2017-2018 йиллар) асосий тажриба ишлаб чиқилган дастур асосида Республика ихтисослаштирилган олимпия заҳиралари мактаб-интернати (ҳозирда РОЗК) ва Чирчиқ ихтисослаштирилган олимпия заҳиралари мактаб – интернатида (ҳозирда ЧОЗК) таҳсил олаётган тайёргарлик даражалари бир-бирига яқин бўлган 64 нафар ёш дзюдочилар танлаб олинди ва икки гуруҳга (назорат ва тадқиқот) ажратилди.

Ҳар бир гуруҳда ўқув машғулот гуруҳларининг чуқурлаштирилган босқичидаги 32 нафар спортчилар иштирок этди. Тадқиқотда иштирок этган чуқурлаштирилган босқичда шуғулланувчи ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч тайёргарлиги бир қатор нуфузли мусобақаларда ўз исботини топди.

Диссертациянинг **“Ёш дзюдочиларнинг ўқув-машғулотлар жараёнидаги тезкор-куч тайёргарлиги воситаларини аниқлаш учун тасдиқловчи тажрибанинг ташкил қилиниши”** деб номланган учинчи бобида спортчилар вазнининг қўлланиладиган техник-тактик ҳаракатлар жамғармасига таъсири, ёш дзюдочиларнинг индивидуал техник-тактик ҳаракатлари жамғармасини ўрганиш, тезкор-куч тайёргарлиги бўйича машғулот юкламалари ҳажмларини таҳлил этиш бўйича махсус тайёрлов машқлар мажмуаси ишлаб чиқилган ва ёш дзюдочиларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлиги ўртасидаги ўзаро боғлиқлиги юзасидан маълумотлар баён этилган.

Ҳозирги малакали ёш спортчилар тайёргарлиги хусусиятларини, шунингдек, обектив зарурият ва кўп вақтни машғулот юкламаларини назорат қилишга сарфланишини эътиборга олиб, тезкор-куч ишини ҳисобга олиш ҳамда таҳлил этишни алоҳида ажратиш ва мустақил равишда кўриб чиқиш лозим. Ёш дзюдочиларни тайёрлаш амалиётида тезкор-куч тайёргарлиги бўйича алоҳида машғулотлар олиб борилмайди.

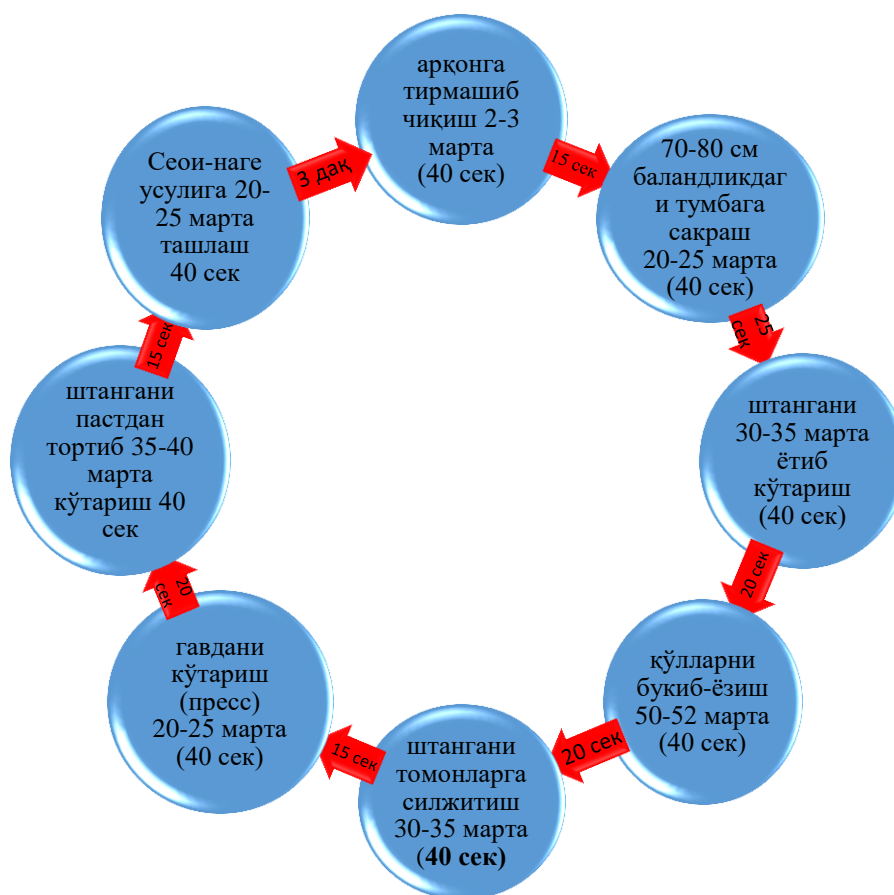
Тажрибада қатнашаётган ёш дзюдочилар учун тезкор-куч тайёргарлигини олдиндан ишлаб чиқилган дастури умумий кўринишда амалий тавсияларда келтирилади. У машғулот услубиятининг асосий йўналишларини акс эттиради ва зарур параметрларни ўз ичига олади. Мазкур параметрларни бажарилиши дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлигини янада юқори даражасини таъминлайди.

Жисмоний тайёргарликнинг умумий тузилмасида бу сифатлар етакчи ўрин эгаллайди. Айнан шунинг учун, биз, тезкор-куч йўналишдаги воситалар ҳажмларини оширишга ва уларни текшириляётган кўрсаткичларда катта ўсишига эришиш мақсадида машғулот микроциклларида режалаштиришга уриндик. Спорт тайёргарлигини ташкил қилишнинг оқилона шаклларида бири қуйида келтирилган айланма машғулот ҳисобланади. Ушбу тайёрлов машқларини бажаришда фаолият хусусиятини мусобақа машқларига ҳос бўлган иш режимида яқинлаштириш имконини беради ва шу орқали машқланганликнинг кўчиши учун қулай шароитлар яратади.

Ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш учун айланма машғулот воситалари. Машқларни танлашда, шундай машқларни саралаш лозимки, улар ёрдамида элемент тузилишига эмас (бу жиҳатдан мусобақа фаолиятининг ўзи ҳар қандай машқлардан афзалроқ), балки дзюдочиларни тезлик ва тезкор-куч тайёргарлигини мустаҳкам тараққий этишини таъминловчи механизмларга таъсир кўрсатиш мумкин бўлсин. Шунинг учун, дзюдода алоҳида аҳамиятга эга бўлган машқлар танлаб олинди. Бунга айланма машғулотда қўлланилган оғирликлар билан машқлар мисол бўла олади. Оғирликлар спортчининг вазнига тенглаштирилгунча машғулотлар (3-4 ой ичида) давом этади (1-расмга қаранг).

Демак, биринчи галда: 1) арқонга (оёқлар ёрдамисиз) тирмашиб чиқиш; 2) 70-80 см баландликдаги тумбага сакраб чиқиб тушиш, имкони борича 180 ва 360 градусга бурилиш билан; 3) чалқанча ётган ҳолатда штангани сиқиб кўтариш; 4) қўлларни букиб ёзиш; 5) тик турган ҳолатда штанга грифини бир учини иккала қўл билан ушлаб, чап ва ўнг томонларга силжитиш; 6) 45 градус остида қия турган гимнастика ўриндиғида чалқанча ётган ҳолатда, гавдани 90 градусга буриш билан кўтариш ва тушириш, оёқлар маҳкамланган; 7) ўриндикда қорин билан ётган ҳолда штангани кўтариш; 8) шеригини (вазни спортчи вазни билан тенг) сеои-наге техник усулида ташлаш.

Станцияларнинг ҳар бири ўзини шартли номига эга; 1-арқон; 2-сакрашлар; 3-ётиб штангани сиқиб кўтариш; 4-бел; 5-тебрангич; 6-пресс;



**3.1-расм. Айланма тренировка механизми**

7-кўтариш; 8-ташлаш. Бу машқлар мусобақа машқларини моделлаштирса ҳам, улар қайсидир жиҳатдан дзюдодаги кўпгина техник усулларнинг бажарилишида қатнашадиган асосий мушак гуруҳларини ривожлантиради. Кўриниб турганидек, айланма машғулотнинг ушбу машқлар мажмуаси ёрдамида спортчини янги мусобақа фаолияти шароитларига яқинлаштирилган ҳаракат режимига олиб чиқиш мумкин.

Айланма машғулот икки кунда бир марта ва ҳар доим бадан қиздириш машқларидан кейин бажарилди. Ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятини ривожлантиришдаги машғулотлар ҳафтада уч кун (сешанба, пайшанба, шанба кунлари эрталабки машғулотлар) ташкиллаштирилиб амалга оширилди, кечги машғулотларда эса, фақат техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш назарда тутилди. Демак, ҳафтада уч кун куннинг биринчи ярмида айланма машғулотни қўллаб, биз, дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятини мақсадли такомиллаштиришга интилдик, кечки машғулотларда эса, биз, техник-тактик тайёргарликни такомиллаштирдик. Бу, ёш дзюдочиларда асосий техник ҳаракатлардаги ҳаракат малакаси мустаҳкам шаклланган стереотипга эга эканлиги билан тушунтирилади, у, толиқиш замирида ўзгармаслиги лозим. 5-6 соат давомида тикланиш учун ажратилган вақт кечки машғулотгача яхши функционал тайёргарликда куч заҳирасига эга бўлишга имкон берди.

Бир станцияда ишлаш давомийлиги 40 сонияли ишдан иборат бўлиб, битта айлана (яъни, саккизта станцияни) 8 дақиқача вақт ичида босиб ўтилган. Шундан сўнг, спортчи 2-3 дақиқа дам олиши орқали бадан қиздириш машқидан кейинги дастлабки даражагача деярли тикланди. Ҳар бир спортчида 8 тадан станция бўлиб 4 та айланани ўтилди, бунга ҳар бир спортчи 32 дақиқа вақт сарфлади. Бадан қиздириш машқлари машғулотнинг ўртача 25-30 дақиқасини ташкил этади. Шунинг учун, бундай машғулотларни ҳафтасига уч марта ўтказиш пайтида, умумий 96 дақиқача махсус тезкор-куч йўналишидаги иш ҳажми бажарилди.

Юклама катталиги машғулотнинг таъсири бўйича қайд қилинди. Дзюдочилар машғулотларининг бирини юклама катталиги жадвалда келтирилган (1-жадвалга қаранг).

### 1-жадвал

#### Машғулот юкламаларининг уч зона бўйича тақсимланиши

т/р	Таркиби	Бажарилиш вақти (сек)	ЮҚЧ 1дақиқада (зарба/мин)	Жадаллик (балл)	Жадаллик зоналари	Ишнинг умумий сони
1.	Бадан қиздириш	15	114	60	Биринчи	4-6
2.	Ҳужум усулларини такомиллаштириш	10	144	60	Биринчи	25-30
3.	Ҳимоя усулларини такомиллаштириш	10	156	80	Иккинчи	20-25
4.	Тезкор савияда ташлашларни такомиллаштириш	5	170	70	Учинчи	50-55
5.	Қарши ҳужумни такомиллаштириш	10	138	50	Биринчи	20-25
6.	Машғулот жараёнида беллашувлар	6	170	126	Учинчи	2-3
7.	Дзюдочиларнинг мушакларини чиниқтиришни ривожлантириш учун махсус машқлар	4	126	12	Биринчи	4-6

Шундай қилиб, машғулотнинг умумий иш вақти 60 дақиқани ташкил этди. Ҳар бир вазифа учун ЮҚЧнинг ўртача кўрсаткичи ва ишни бажарилиш вақти белгилаб борилди. В.В.Сарванов жадвали бўйича, биз, машғулот шиддатининг балларини аниқладик. Масалан, бадан қиздириш машқида бундай машғулотларни ўртача кўрсаткичи бир дақиқада 132 зарба бўлганда 15 дақиқа давом этди, бу, жадвалга биноан 4 баллни ташкил қилади. Ушбу машғулот юкламасини спортчи организмга таъсир кўрсатиши йўналишига кўра ҳам аниқлаш мумкин. Одатда, иш шиддати вақтини учта зонада ҳисоблаш қабул қилинган: 1-зона кўпроқ аэроб – ЮҚЧ дақиқада 114-150 зарба; 2-зона аэроб ва анаэробли – ЮҚЧ дақиқада 151-170 зарба ва 3-зона анаэроб – ЮҚЧ дақиқада 171 зарба ва юқори аэроб ва анаэроб – ЮҚЧ

дақиқада 151-170 зарба ва 3-зона анаэроб – ЮҚЧ дақиқада 171 зарба ва юкори.

Шундай қилиб, 1-зонада умумий иш вақти 39 дақиқани ёки умумий вақтдан 65% ни, юклама катталиги эса - 182 шартли бирликни ташкил этди. 2-зонада иш вақти 15 дақиқани ёки умумий вақтдан 25% ни, юклама катталиги эса - 150 шартли бирликни ташкил қилди. 3-зонада спортчи 6 дақиқа ёки умумий вақтдан 10% ишлади, юклама катталиги 126 шартли бирликни ташкил этди.

Ёш дзюдочилар машғулотларини ҳафтасига 3 кун эрталабки бадан қиздириш (сешанба, пайшанба, шанба) машқидан кейин ташкиллаштириш ва уларни тезкор-куч қобилятини ривожлантириш учун назорат машқлари белгиланган юклама бўйича бажарилишига қараб шиддат зоналарига ажратилди (2-жадвалга қаранг).

## 2-жадвал

### Ёш дзюдочилар машғулотларини ташкил этилиши

Т/р	Машқларнинг номи	Бажариш меъёри			
		Марта	Вақти (сония)	ЮҚЧ (зарба/дак.)	Шиддат зонаси
1.	Арқонга тирмашиб чиқиш	2-3	45-50	120	1
2.	70-80 см баландликдаги тумбага сакраб чиқиш	25-30	40-45	144	2
3.	Ётиб штангани кўтариш	15-20	40-45	126	1
4.	Қўлларни букиб ёзиш	35-40	40-45	144	2
5.	Штанга грифини ўнг ва чап томонга силжитиш	24-26	40-45	162	3
6.	Пресс (гавдани ўнг чап томонга кўтариб)	20-26	35-40	138	2
7.	Ўриндикда қорин билан ётган ҳолатда штангани кўтариш	15-20	35-40	156	3
8.	Сеои-наге усулида ташлаш	10-12	10-15	174	3

Жадвалда кўриниб турибдики: арқонга тирмашиб чиқиш (6 метрдан иборат баландликга эга) тўхтамасдан 2-3 марта бажарилганида ЮҚЧ дақиқасига 120 мартани ташкил қилди ва 1-шиддат зонасига ажратилди; 70-80 см баландликдаги тумбага сакраб чиқиб тушиш (имкони борича 180 ва 360 градусга бурилиш билан сакраш) 25-30 марта, ЮҚЧ дақиқасига 144 мартани ташкил қилди ва 2-шиддат зонасига ажратилди; ётиб штангани 15-20 марта кўтаришда ЮҚЧ дақиқасига 126 мартани ташкил қилди ва 1-шиддат зонасига ажратилди; қўлларни 35-40 марта букиб ёзиш жараёнида ЮҚЧ дақиқасига 146 мартани ташкил қилди ва 2-шиддат зонасига ажратилди; тебрангич (штанга грифини ўнг ва чап томонга силжитиш) 24-26 марта бажарилганида ЮҚЧ дақиқасига 162 мартани ташкил қилди 3-шиддат зонасига ажратилди; пресс (тана 45°С бурчак остида оёқлар маҳкамланган ҳолда гавдани ўнг ва чап томонларга буриб кўтариш) 20-26 марта бажарилганида ЮҚЧ дақиқасига 138 мартани ташкил қилди ва 2-шиддат



зонасига ажратилди; кўтаришни (ўриндикда қорин билан ётиб штангани кўтариш) 15-20 марта бажарилганида ЮҚЧ дақиқасига 156 мартани ташкил қилди ва 3-шиддат зонасига ажратилди; ташлаш (сеоинаге техник усулига ташлаш) 10-12 марта бажарилганида ЮҚЧ дақиқасига 174 мартани ташкил қилди ва 3-шиддат зонасига ажратилди.

Чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичида тезкор-куч машғулотларини ташкил қилишнинг бундай режими малакали ёш дзюдочиларни мусобақа даврида махсус жисмоний тайёргарлиги даражасини оширишга ёрдам берди.

Ўқув машғулот гуруҳининг тайёргарликнинг чуқурлаштирилган босқичида қўлланиладиган айланма машғулотни тавсифлаб шуни такидлаш жоизки, қўлланиладиган машқларнинг йўналиши ҳар хил бўлган. Маълумки, агар, машғулот юкламасининг шиддати ва давомийлиги юқори бўлса, юклама самараси анча катта бўлади. Шундан, тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга юкламани максималгача оширишга ва бир вақтнинг ўзида мусобақа фаолияти шароитларига қараб, унинг таъсир этиш давомийлигига ўзгартиришлар киритиш лозим. Шу сабабли, айланма машғулотда саккизта станция (машқлар) қўлланилди. Ҳар бир станцияда иш давомийлиги деярли бир дақиқани ташкил қилди. Машқларни бажаришга 40 сония вақт ажратилди, қолган вақтни спортчи дам олиш ва бошқа машққа ўтишга сарфлади. Мувофиқ равишда саккизта станциядаги иш вақти дзюдода беллашув давом этадиган умумий вақтдан келиб чиққан ҳолда қўлланилган.

Ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятини ривожлантиришда амалга оширилган педагогик кузатишлар жараёнида, ҳар бир станцияда турли хил оғирликларда қайд қилинган миқдорий натижаларни янада аниқроқ акс эттириш мақсадида, якуний натижаларга жиддий таъсир кўрсатадиган иккита катталикни кўрсатиб ўтиш лозим. Биринчи навбатда, ҳар бир станцияда 40 сония ишлаш максимумдан 60-80% дан ошмаслиги лозим. Иккинчидан, бу станциядаги машқларнинг бажарилиш тезлиги ва иш суръати максимал бўлиши лозим. Бунинг барчаси тезкор-куч характердаги машғулот жараёнини турли йўналишини таъминлайди.

Олиб борилган педагогик тажриба натижасида, 1-чи ва 2-чи ҳафта давомида тезкор-куч тайёргарлиги воситаларини қўллаш дзюдочиларнинг функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлигини кўтарилишига олиб келганлиги аниқланди.

Шундай, қилиб қўлланиладиган машғулот воситаларининг умумий тузилмасидан тезкор-куч йўналишдаги машқларни ажратиб олиб, бу машғулот юкламаларини ҳисобга олиш тизимини турли хил мезонлар бўйича оптималлаштириш лозим. Бунда, мураббий тезкор-куч тайёргарлиги жараёнини шундай оптималлаштириш керакки, у, бажариладиган иш мазмунини тўлиқ ёритиб берадиган ахборотни олиши зарур. Умуман тезкор-куч йўналишидаги машқларнинг ўзи (барча зарурий умумий маълум бўлган услубий тамойиллар билан) тадқиқот объекти сифатида қатнашади, оғирликлар вазни, бажарилиш сони, ёндашишлар серияси олдида дам олиш танаффуслари, машқнинг бажарилиш тезлиги ва ҳо казолар.

Диссертациянинг “Ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч тайёргарлиги воситаларини танлаш усулиятини тажрибада асослаш” деб номланган тўртинчи бобида айланма машғулот методикаси орқали тезкор-куч хусусиятидаги машқлардан фойдаланишнинг мақсадга мувофиқлигини асослаш, ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантириш учун айланма машғулот воситаларини баҳолаш ва тадқиқот натижалари муҳокамаси баён этилган.

Айланма машғулотлар методикаси орқали тезкор-куч хусусиятидаги машқлардан фойдаланиш ва уларнинг мувофиқлигини асослаш ёш дзюдочилар мусобақа фаолияти таҳлилидан олинган натижалар, машғулот жараёнини режалаштиришда янгича ёндашиш ва мусобақа даврининг босқичларида қўлланиладиган тайёргарлик воситаларини йўналиши ва ҳажмини қайта кўриб чиқиш имконини яратди. Мусобақа даврида асосий мақсадга эришиш учун функционал ва тезкор-куч тайёргарлиги даражасини ошириш ҳамда техник-тактик маҳоратни такомиллаштиришга, базавий тайёргарлик босқичида эса, тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга катта эътибор қаратилди.

Дзюдо бўйича ёшлар ўртасида Ўзбекистон чемпиони совриндорларининг мусобақа фаолияти ҳамда турли вазн тоифасидаги ёш дзюдочиларни турли ҳужум ҳаракатлари тўғрисидаги маълумотлар 3-жадвалда ёритилган.

Жадвалдаги маълумотлардан кўриниб турибдики, ёшлар ўртасида Ўзбекистон чемпиони қатнашчиларининг техник маҳорати даражаси тахминан бир хил бўлишига қарамадан, ўтказилган техник ҳаракатлар ҳисобига ғалаба қозона олмаган дзюдочилар ҳам бор.

### 3-жадвал

#### Чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятидаги техник усулларнинг натижадорлик кўрсаткичлари

Спортчиларнинг т/р	Ф.И.	Вазн тоифаси	Кўрсаткичлар							Учрашувлар сони	Ўрин
			Н (ҳужумлар сони)	М (ҳужумлар миқдори)	Н (баҳоланган ҳимоя ҳаракатлари)	Н <sub>1</sub> (ҳимояларнинг умумий миқдори)	На (ҳужум ишончилиги)	Н <sub>3</sub> (ҳимоя ишончилиги)	Та (ҳужум оралиги дағи вақт)		
1.	О-в А.	55	21	31	16	26	0,7	0,6	1,2	5	1
2.	П-в И.	55	18	26	19	31	0,69	0,61	1,3	6	2
3.	В-ев Б	60	23	33	16	29	0,69	0,55	1,4	4	1
4.	А-вЭ.	60	19	30	22	48	0,63	0,45	1,6	5	2
5.	Й-вД.	66	22	31	20	32	0,7	0,67	1,3	5	1
6.	Э-вЗ.	66	16	28	18	34	0,57	0,52	1,5	6	2
7.	Б-вЖ.	73	17	25	21	36	0,68	0,58	1,8	4	1
8.	Ж-вМ.	73	14	23	17	32	0,60	0,53	1,7	5	2
9.	Қ-вЖ.	81	12	19	16	28	0,63	0,57	1,9	4	1
10.	Ў-вУ.	81	11	21	14	32	0,52	0,43	1,6	5	2
11.	Х-вШ.	90	10	15	12	20	0,66	0,50	1,5	5	1
12.	Т-вМ.	90	8	13	10	19	0,61	0,52	1,8	6	2

### 3-жадвал давоми

13.	Б-в А.	100	6	9	13	20	0,66	0,65	1,7	5	1
14.	Қ-вМ.	100	5	11	8	14	0,45	0,51	2	6	2
$\bar{X}$			14,4	22,5	15,9	28,6	0,6	0,5	1,6	5,1	
$\Sigma$			5,9	8,0	4,1	8,6	0,1	0,1	0,2	0,7	
V, %			41,0	35,6	25,9	30,0	11,9	12,6	15,1	14,4	

**Изоҳ:** **Н**-баҳоланган ҳужум ҳаракатларининг сони,**m**-ҳужум ҳаракатларининг умумий миқдори; **N**- баҳоланган ҳимоя ҳаракатлари миқдори, **N<sub>1</sub>**- ҳимоя ҳаракатларининг умумий миқдори, **На**- ҳужум ишончилиги бўлиб, унинг сон қиймати баҳоланган ҳужум ҳаракатларининг сонини ҳужум ҳаракатларини умумий миқдорига бўлиш натижаси,**Н<sub>2</sub>**- ҳимоя ишончилиги бўлиб, баҳоланган ҳимоя ҳаракатларининг сонини ҳимоя ҳаракатларини умумий миқдорига бўлиш натижаси.**Та**- ҳужум оралиғидаги вақт.

Агар, мусобақа натижаларининг қўшма маълумотларига мувофиқ қилсак, барча вазн тоифалари бўйича ғалаба қозониш хусусиятига кўра (“иппон” билан эришилган ғалабалар сони) 60 ва 66 кг вазн тоифаларида тўрттадан беллашув “вазари” билан тугалланди, бу ушбу вазнларда қайд қилинган беллашувларнинг 15% ни ташкил этади. 81 ва 90 кг вазн тоифаларида бу кўрсаткич 12,7% ни ташкил қилди. Кўпчилик беллашувлар, айнан, барча беллашувларнинг учдан бирида, яъни 39%да ғалаба “иппон” билан яқунланди. Бу, баъзи кучли дзюдочиларнинг техник маҳорати ва тезкор-куч тайёргарлиги даражаси, худди шу вазн тоифаларида қатнашаётган бошқа дзюдочиларникидан анча юқори эканлигидан далolat беради.

Ёш дзюдочилар ўртасида 55 кг ва 60 кг вазн тоифаларда энг кўп қўлланилган усуллар: – “о-сото-отоши” –33%, самарадорлиги –10%; “учи-мата”-19%, самарадорлиги 20%; 66 кг вазн тоифасида кўпроқ қўлланилган усуллар: “коши-гурума”–17% самарадорлиги кескин фарқли равишда – 3%; “ко-сото-гари” – 15%, самарадорлиги – 4%; “саде-сурикоми-гоши” – 8%, самарадорлиги–2%; урае-наге –10%, самарадорлиги–3%; катаме-вадза – 29%,самарадорлик-14,1%; “косото-гари” – 10%, самарадорлик-13%. 66 кг вазнда наге-вадзада “учи-мата” техник усули – 27%, самарадорлиги – 26%. 73 кг вазн тоифасидагилар қўллаган техник усулларнинг хили кўп эмас. Наге-вадза усулида қўлланилган усулларнинг–18% бажарилган. Амалга оширилган тез-тез қўлланиладиган ҳаракат “учи-мата” – 17%, “тай-отоши” –20%, “де-аши-барай” – 12%, “ко-учи-гари”-15%. Шу техник ҳаракатлар энг натижали ҳам ҳисобланади; “о-учи-гари” – 25% (4 та иппон), “учи-мата” –25% (3 та иппон) ва 10% дан “о-гоши” (2 та иппон). 81 кг вазндаги дзюдочилар техник тайёргарлиги жамғармаси таҳлил қилинганда, турли-туман усуллар орасида энг тез-тез қўлланиладигани “учи-мата”–10%, “коши-гурума”–14%ни ташкил қилади.

Наге-вадзада бажарилган қуйидаги техник усуллар катта натижалар берди: “тай-отоши”– 17%, “о-учи-гари”–10%. 90кг вазн тоифасида фақат иккита усул ҳужумда тез-тез қўлланилди – “тай-отоши”–14% ва “сеой-наги”–20%, худди шу усулларда самарадорлик юқори: агар “тай-отоши”да у – 33% ни ташкил этса, “ко-учи-гари”да фақат–12% га тенг.

Оғир вазнда ҳам фақат иккита усул тез-тез қўлланилди, “хидза-грума” –16% ва “ко-учи-гари”лар–15%, ундан ташқари катаме-вадза техник

усуллари–18%қўлланилди. Ушбу вазнда техник ҳаракатларнинг самарадорлиги паст “хидза-грума” бу фақат–5%, “ко-учи-гари”–3%ни ташкил этди. Шу билан бирга, умуман бошқа усуллар ҳам катта фоизли натижа берди. Масалан, “о-сото-отоши”–10%, кудзуши–25%, “о-учи-гари”–15%, “о-учи-гаке”–10%, “ко-учи-гари”–10% кўрсаткичларда бажарилди.

Шундай қилиб, ёшлар ўртасида Ўзбекистон чемпионати катнашчиларининг барча вазн тоифалари бўйича техник тайёргарлиги даражаларини таҳлил қилиш, ёш дзюдочиларнинг техник маҳорати ва тезкор-куч тайёргарлигини такомиллаштириш усулиятларини йўналиши мусобақа фаолияти хусусиятларига мос келиши лозим. Яъни, ҳар бир вазн тоифасида дзюдочилар учун энг истикболли ҳужум ҳаракатларини ажратиш ҳамда шунга мувофиқ равишда улар учун самарали бўлган тезкор-куч тайёргарлиги дастурини белгилаб олиш мумкин. Демак, ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч тайёргарлигини режалаштиришда вазн, бўй кўрсаткичлари ҳар доим ҳам устивор бўлмайди.

Ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч имкониятлари даражасини баҳолаш учун қуйидаги тестлар танлаб олинди (4-жадвалга қаранг).

Спортчиларнинг махсус жисмоний имкониятларини мажмуавий намоён қилиниши қуйидаги тестлар бўйича баҳоланди: 8 та “оқури-аши-барай” ташлашларни бажариш вақти ва 15 та “оқури-аши-барай” билан ташлашларни бажариш вақти.

Педагогик тажриба давомида тажриба ва назорат гуруҳи ёш дзюдочиларида педагогик тажриба боши ҳамда охирида олинган тестлаш натижалари аниқланди. Уларни таҳлил қилиш, деярли ҳар бир дзюдочида жисмоний тайёргарлик даражаси ўсганлигини, лекин ўсиш фоизи бир хил эмаслигини кўрсатди, чунки дзюдочиларда бундай машғулот юкламаларини кўтаришга тайёр туришнинг дастлабки даражаси ҳар хил.

#### 4-жадвал

**Чуқурлаштирилган таёргарлик босқичида шуғулланадиган ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятини саралаб олинган махсус машқлар асосида такомиллаштириш кўрсаткичлари динамикаси (n=32)**

т/р	Назорат тестлари	гуруҳ	Тадқиқот бошида			Тадқиқот охирида			Ўсиш, %да	t	p
			$\bar{X}$	$\sigma$	V, %	$\bar{X}$	$\sigma$	V, %			
1.	10 марта тортилиш (сония)	НГ	12,42	1,25	10,55	11,85	1,09	10,04	4,59	1,94	>0,05
		ТГ	12,51	1,41	10,23	11,19	1,21	9,88	10,55	4,02	<0,001
2.	10 марта ўтириб туриш (сония)	НГ	12,13	1,21	10,47	11,58	1,06	10,10	4,53	1,93	>0,05
		ТГ	12,21	1,38	10,16	11,01	1,17	9,90	9,83	3,75	<0,001
3.	0,7 м юкоридан 10 марта сакраш (сония)	НГ	7,31	0,76	10,40	7,01	0,72	10,13	4,10	1,62	>0,1
		ТГ	7,4	0,88	10,14	6,77	0,75	9,84	8,51	3,08	<0,01

**4-жадвал давоми**

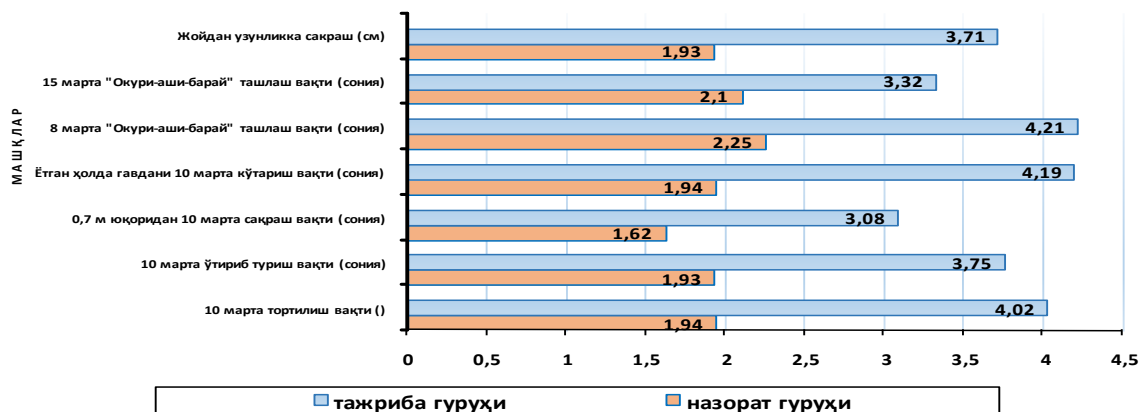
4.	Ётган ҳолатда гавдани 10 марта кўтариш (сония)	НГ	13,22	1,36	10,36	12,58	1,28	10,10	4,84	1,94	>0,05
		ТГ	13,31	1,53	10,22	11,85	1,24	9,89	10,97	4,19	<0,001
5.	8 марта “Оқури-аши-барай” ташлаш (сония)	НГ	14,72	1,51	10,46	13,91	1,36	10,06	5,50	2,25	<0,05
		ТГ	14,63	1,64	10,18	13,03	1,39	9,84	10,94	4,21	<0,001
6.	15 марта “Оқури-аши-барай” ташлаш (сония)	НГ	34,63	3,52	10,16	32,84	3,28	9,99	5,17	2,10	<0,05
		ТГ	34,61	4,12	10,14	31,43	3,52	9,98	9,19	3,32	<0,01
7.	Турган жойидан узунликка сакраш(см)	НГ	240,23	25,16	10,47	252,32	24,86	10,06	5,03	1,93	>0,05
		ТГ	240,14	26,74	10,21	264,21	25,12	9,97	10,02	3,71	<0,001

**Изоҳ:** НГ-назорат гуруҳи, ТГ-Тажриба гуруҳи.

Узунликка сакрашда натижанинг энг яхши ўсиши 24 см.ни ташкил қилди. Баъзи спортчиларда тажриба бошида жисмоний тайёргарлик даражаси қанчалик паст бўлса, тажриба охирида текширилаётган параметрларнинг ўсиши шунча юқори бўлди. Лекин, текширилаётган кўрсаткичларнинг ўсиш фоизи жойида туриб сакрашда – 10,02 % ни ташкил этди.

Тажриба давомида 10 марта тортилишлар вақти –10,5% га яхшиланди, тахминан худди шундай ўзгариш 10 марта ўтириб туриш (9,8%) тестида ҳам кузатилди. Қуйидаги кўрсаткичларда кичик ўзгаришлар рўй берди; 10 марта 0,7 м юқорига тумбага чиқиб тушиш 10 марта сакраш вақти – 8,51%, 15 марта “оқури-аши-барай” билан ташлаш вақти – 9,19), 8 марта “оқури-аши-барай” усули билан ташлашлар вақти ва унинг педагогик баҳоси – 10,94%; ётиб гавдани 10 марта кўтариш вақти – 10,9%. Бу натижалар тажриба гуруҳи дзюдочиларининг жисмоний тайёргарлик даражаси педагогик нуқтаи назардан қанча ўсганлигини (яхшиланганини) кўрсатади.

Педагогик тажриба давомида назорат ва тажриба гуруҳи синалувчиларининг жисмоний кўрсаткичларини (t) нисбий ўзгариш динамикаси 2-расмда келтирилган.



**2-расм. Педагогик тажриба давомида назорат ва тажриба гуруҳи синалувчиларининг жисмоний тайёргарлигини (t) нисбий ўзгариши динамикаси**

Расмда белгиланган эркинлик даражаси учун Стьюдент қийматлари ҳамда уларни гуруҳлараро солиштириш натижалари келтирилган. “Жойида туриб узунликга сакраш” тажриба гуруҳида  $t=3,71$ ,  $P<0,001$ ; назорат гуруҳида эса  $t=1,93$ ,  $P>0,05$  ўсиш кўрсаткичини ташкил қилди; 15 марта “Оқури-аши-барай” усулини ташлаш вақтда тажриба гуруҳида  $t=3,32$ ,  $P<0,01$ ; назорат гуруҳида эса  $t=2,1$ ,  $P<0,05$ ; 8 марта “Оқури-аши-барай” усулида ташлаш вақтда тажриба гуруҳида  $t=4,21$ ,  $P<0,001$ ; назорат гуруҳида эса  $t=2,25$ ,  $P<0,05$ ; “Ётган ҳолатда гавдани 10 марта кўтариш” вақти тажриба гуруҳида  $t=4,19$ ,  $P<0,001$ ; назорат гуруҳида  $t=1,94$ ,  $P>0,05$ ; “0,7 м юқорига тумбага чиқиб тушиш” вақтда тажриба гуруҳида  $t=3,08$ ,  $P<0,01$ ; назорат гуруҳида  $t=1,62$ ,  $P>0,1$ ; “10 марта ўтириб туриш” вақтда тажриба гуруҳида  $t=3,75$ ,  $P<0,001$ ; назорат гуруҳида  $t=1,93$ ,  $P>0,05$ ; “10 марта турникда тортилиш” вақти тажриба гуруҳида  $t=4,02$ ,  $P<0,001$ ; назорат гуруҳида  $t=1,94$ ,  $P>0,05$  кўрсаткичларни ташкил этди. Кўриниб турибдики тажриба гуруҳининг кўрсаткичлари назорат гуруҳига нисбатан сезиларли даражада ўсган.

Ушбу маълумотлар шуни кўрсатадики, тадқиқот учун танланган барча назорат тестлари бўйича назорат гуруҳи синалувчиларини кўрсатган натижаларининг ўртача арифметик қийматини тажриба гуруҳи спортчиларини мос равишдаги машқлар бўйича ўртача арифметик қийматидан пастлиги кузатилди. Жумладан, назорат гуруҳи синалувчиларининг тадқиқот учун танланган 13 та назорат машқларидан фақатгина 2 тасида тажриба давомида натижаларни паст статистик ишончли ўзгариши ( $p<0,05$ ;  $t=2,25$  ва  $2,10$  оралиғида) кузатилди. Қолган 11 та тест бўйича статистик ишончсиз ( $p>0,05$ ;  $t$  қиймати  $1,62$  ва  $1,98$  оралиғида тебранади) ўзгаришлар аниқланган.

Тажриба гуруҳи кўрсатган натижаларда барча назорат тестлари бўйича статистик ишончли ўзгариш аниқланди, энг паст статистик ишончли ўзгариш 2 та ( $t=3,08$  ва  $t=3,32$ ;  $p<0,01$ ) назорат машқида бўлиб, қолган 11 та назорат машқи бўйича барча натижаларда яхши статистик ишончли ўзгаришлар ( $t=3,71$  ва  $4,66$  оралиғида ўзгарди;  $p<0,001$ ) содир бўлган. Бу факт тажриба гуруҳида қўлланган технологиянинг самарадорлигини кўрсатади.

Педагогик тажриба давомида тажриба гуруҳи синалувчиларининг техник-тактик кўрсаткичларини тавсифловчи машқлар бўйича натижалари назорат гуруҳидагига нисбатан икки мартадан кўпроқ ўсганлиги аниқланди (мос равишда,  $13,14\%$  га ва  $6,22\%$  га ўсган). Тажриба гуруҳида техник-тактик кўрсаткичлар бўйича педагогик тажриба давомида ўсишлар учун ҳисобланган Стьюдент критик қийматлари ҳам назорат гуруҳидагига нисбатан яхшиланганлиги кузатилди. Назорат гуруҳи иштирокчиларини кўрсатган натижаларини ўртача арифметик қийматларини педагогик тажриба давомида ўзгариши учун ҳисобланган Стьюдент тақсмоти қийматлари  $t=1,96$  ва  $t=1,98$  оралиғида ўзгарган бўлса (ўзгаришлар статистик ишончсиз, яъни  $p>0,05$ ), тажриба гуруҳида ушбу кўрсаткич  $t=4,21$  ва  $t=4,66$  оралиғида ўзгарганлиги ҳамда уларга мос равишда, барча машқлар бўйича статистик ишончли ( $p<0,001$ ) ўсиш содир бўлганлиги аниқланди (5-жадвал).

Назорат ва тажриба гуруҳлари ёш дзюдочиларини жисмоний ва техник-тактик кўрсаткичларини педагогик тажриба давомида ўзгариши ва белгиланган эркинлик даражаси учун назарий ҳисобланган Стьюдент критик қийматлари ҳамда уларни 5-жадвалдаги мос қийматлари билан солиштириш натижалари келтирилган. Унда, ўсишларнинг статистик ишончилиги баҳолари ҳам тажриба гуруҳида назорат гуруҳидан устунлиги яққол кузатилади.

### 5-жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳи ёш дзюдочиларнинг техник-тактик кўрсаткичларини - машқни 10 марта бажариш учун сарфланган вақтни (с) - педагогик тажриба давомида ўзгариши динамикаси (n=32)

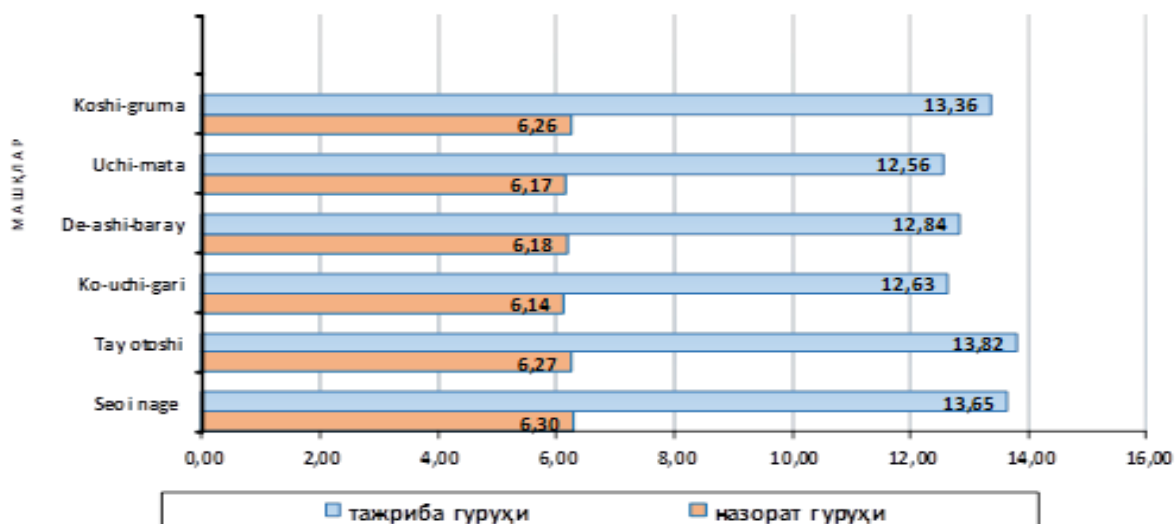
Т /р	Техник тайёргарлиги	Гуруҳ-лар	Тадқиқот бошида			Тадқиқот охирида			Ўсиш, % да	t	p
			$\bar{X}$	$\sigma$	V, %	$\bar{X}$	$\sigma$	V, %			
1.	Сеои-наге	НГ	14,61	1,98	13,55	13,69	1,73	12,64	6,30	1,98	>0,05
		ТГ	14,73	1,94	10,25	12,72	1,53	9,96	13,65	4,60	<0,001
2.	Тай-отоши	НГ	14,67	1,99	13,57	13,75	1,74	12,65	6,27	1,97	>0,05
		ТГ	14,83	1,95	10,18	12,78	1,55	9,90	13,82	4,66	<0,001
3.	Ко-учи-гари	НГ	15,63	2,08	13,31	14,67	1,84	12,54	6,14	1,96	>0,05
		ТГ	15,75	2,06	10,16	13,76	1,66	9,90	12,63	4,26	<0,001
4.	Де-аши-барай	НГ	15,53	2,06	13,26	14,57	1,82	12,49	6,18	1,98	>0,05
		ТГ	15,66	2,03	10,15	13,65	1,65	9,96	12,84	4,35	<0,001
5.	Учи-мата	НГ	15,72	2,09	13,30	14,75	1,83	12,41	6,17	1,98	>0,05
		ТГ	15,84	2,09	10,10	13,85	1,67	9,91	12,56	4,21	<0,001
6.	Коши-гурума	НГ	14,69	1,99	13,55	13,77	1,73	12,56	6,26	1,97	>0,05
		ТГ	14,82	1,96	10,19	12,84	1,66	9,92	13,36	4,36	<0,001

**Изоҳ:** НГ-назорат гуруҳи, ТГ-Тажриба гуруҳи.

Ёш дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлик даражасини характерлайдиган: сеои-наге, тай-отоши, ко-учи-гари, де-аши-барай, учи-мата ва коши-гурума техник усулларини синалувчилар томонидан бажарилиши тадқиқот давомида синовдан ўтказиди ва улар асосида спортчиларнинг техник-тактик кўрсаткичлари баҳоланди.

Педагогик тажриба давомида назорат ва тажриба гуруҳи синалувчиларининг техник кўрсаткичларини (%) нисбий ўзгариш динамикаси 3-расмда келтирилган.

Тажриба бошидаги натижаларнинг ўртача арифметик қиймати ( $\bar{X}$ ) айирмасини тажриба бошидаги натижалар  $\bar{X}$  қийматига нисбатан (%) ўзгариши динамикасига кўра, тажриба гуруҳида “Коши-гурума” техник усулни бажариш тажриба бошидаги кўрсаткичга нисбатан –13,3%га, назорат гуруҳида – 6,2% га яхшиланган; “Учи-мата” усулни бажариш тажриба гуруҳида – 12,5% га, назорат гуруҳида – 6,1% га яхшиланган; “Де-аши-барай” техник усулни бажариш тажриба гуруҳида – 12,8%га, назорат гуруҳида – 6,1% га ўзгарган; “Ко-учи-гари” усулни бажариш тажриба гуруҳида – 12,6% га ўсган бўлса, назорат гуруҳида – 6,1%га яхшиланган; “Тай-отоши” техник усулни бажариш тажриба гуруҳида – 13,8%га ўсган бўлса, назорат гуруҳида – 6,2%га яхшиланган; “Сеои-наги” техник усулни бажариш тажриба гуруҳида – 13,6% га яхшиланган бўлса, назорат гуруҳида



**3-расм. Назорат ва тажриба гуруҳи синалувчиларининг техник кўрсаткичларини (%) нисбий ўзгариши динамикаси**

– 6,3% га яхшиланган. Тажриба гуруҳида ўсиш динамикаси ўртача – 13,1 % ни, назорат гуруҳида – 6,2% ни ташкил этди.

Турли вазн тоифаларига мансуб назорат ва тажриба гуруҳлари дзюдочиларининг айланма машқлар усули станцияларида қўлланган машқларни бажариш бўйича натижалари билан техник-тактик кўрсаткичлари ўртасидаги корреляция коэффиценти  $r$ -қийматлари б-жадвалда келтирилган.

**б-жадвал**

**Тажриба гуруҳи дзюдочилари айланма машқлар усули станцияларида фойдаланилган машқлар кўрсаткичлари билан техник-тактик кўрсаткичлари ўртасидаги (корреляция коэффиценти  $r$  қийматлари)**

т/р	Айланма машқлар усули станциялари	Техник-тактик кўрсаткичлар					
		1	2	3	4	5	6
		Сеоинаге	Тайотоши	Коучигари	Деашибарай	Учимата	Кошигрума
1	Арконга тирмашиб чиқиш	0,86	0,68	0,65	0,46	0,61	0,83
2	0,7 м юқоридан 10 марта сакраш (сония)	0,48	0,67	0,69	0,85	0,84	0,65
3	Ўтиб штангани кўтариш	0,63	0,82	0,84	0,38	0,47	0,61
4	Қўлларни букиб ёзиш	0,43	0,31	0,85	0,37	0,39	0,83
5	Штанга грифини ўнг ва чап томонга силжитиш	0,52	0,84	0,43	0,32	0,86	0,55
6	Пресс (гавдани ўнг чап томонга кўтариш)	0,85	0,53	0,83	0,43	0,61	0,54
7	Ўриндикда қорин билан ётган ҳолатда штангани кўтариш	0,48	0,84	0,41	0,37	0,62	0,83
8	Сеоинаге усулида ташлаш	0,86	0,52	0,46	0,42	0,84	0,79



Жадвалда келтирилган  $r$ -корреляция коэффициентлари қийматлари айланма машқлар усули станциялари учун танланган машқлар билан техник-тактик кўрсаткичлар ўртасидаги ўзаро боғлиқликларни барчаси мусбат эканлигини таъкидлайди. Жумладан, ўрганилган боғлиқликлар орасида энг каттаси, яъни кучли корреляция “Арқонга тирмашиб чиқиш” машқи билан “Сеои-наге” ( $r=0,86$ ) ва “Коши-грума” ( $r=0,83$ ) техник усуллар орасида; “70-80 см баландликка сакраш” машқи билан “де-аши-барай” ( $r=0,85$ ) ва “учи-мата” ( $r=0,84$ ) техник усуллар орасида; “Ўтиб штангани кўтариш” машқи билан “тай-отоши” ( $r=0,82$ ) ва “ко-учи-гари” ( $r=0,84$ ) техник усуллар орасида; “Кўлларни букиб ёзиш” билан “ко-учи-гари” ( $r=0,85$ ) ва “коши-грума” ( $r=0,83$ ) техник усуллар орасида; “Штанга грифини чап ва ўнг томонларга силжитиш” машқи билан “тай-отоши” ( $r=0,84$ ) ва “учи-мата” ( $r=0,86$ ) техник усуллар орасида; “Пресс (гавдани ўнг ва чап томонга кўтариш)” машқи билан “Сеои-наге” ( $r=0,85$ ) ва “ко-учи-гари” ( $r=0,83$ ) техник усуллар орасида; “Ўриндикда қорин билан ётган ҳолатда штангани тортиб кўтариш” машқи билан “тай-отоши” ( $r=0,84$ ) ва “коши-грума” ( $r=0,83$ ) техник усуллар орасида ҳамда “Шеригини “сеои-наге” техник усулида ташлаш” машқи билан “сеои-наге” ( $r=0,86$ ) ва “учи-мата” ( $r=0,84$ ) техник усуллар орасида эканлиги кузатилди.

Айтиб ўтилганларга нисбатан биров кучсиз, яъни ўртача корреляцион боғланиш “Арқонга тирмашиб чиқиш” машқи билан “тай-отоши” ( $r=0,68$ ), “ко-учи-гари” ( $r=0,65$ ) ва “учи-мата” ( $r=0,61$ ) техник усуллар орасида; “70-80 см баландликка сакраш” машқи билан “тай-отоши” ( $r=0,67$ ), “ко-учи-гари” ( $r=0,69$ ) ва “коши-грума” ( $r=0,65$ ) техник усуллар орасида; “Ўтиб штангани кўтариш” машқи билан, “сеои-наге” ва “коши-грума” (буларда  $r=0,63$  ва  $r=0,61$ ) техник усуллар орасида; “Штанга грифини чап ва ўнг томонларга силжитиш” машқи билан “сеои-наге” ( $r=0,52$ ) ва “коши-грума” ( $r=0,55$ ) техник усуллар орасида; “Пресс (гавдани ўнг ва чап томонга кўтариш)” машқи билан “тай-отоши” ( $r=0,53$ ), “учи-мата” ( $r=0,61$ ) ва “коши-грума” ( $r=0,54$ ) техник усуллар орасида; “Ўриндикда қорин билан ётган ҳолатда штангани тортиб кўтариш” машқи билан “учи-мата” ( $r=0,62$ ) техник усул орасида ҳамда “Шеригини сеои-наге техник усулида ташлаш” билан “Тай-отоши” ( $r=0,52$ ) техник усуллар орасида аниқланди.

Шуни алоҳида таъкидлаб ўтиш керак-ки, “Арқонга тирмашиб чиқиш” машқи билан фақат “Де-аши-барай” техник-тактик кўрсаткичи ( $r=0,46$ ); “70-80 см баландликка сакраш” машқи билан “сеои-наге” ( $r=0,48$ ) техник усул орасида; “Ўтиб штангани кўтариш” машқи билан “Де-аши-барай” ( $r=0,38$ ) ва “учи-мата” ( $r=0,47$ ) техник усуллар орасида; “Кўлларни букиб ёзиш” машқи билан “сеои-наге” ( $r=0,43$ ), “олдиндан чалиш” ( $r=0,31$ ), “де-аши-барай” ( $r=0,37$ ) ва “учи-мата” ( $r=0,39$ ) техник усуллар орасида; “Штанга грифини чап ва ўнг томонларга силжитиш” машқи билан “ко-учи-гари” ( $r=0,43$ ) ва “Де-аши-барай” ( $r=0,32$ ) техник усуллар орасида; “Пресс (гавдани ўнг ва чап томонга кўтариш)” машқи билан “Де-аши-барай” ( $r=0,43$ ) техник усул орасида; “Ўриндикда қорин билан ётган ҳолатда штангани

тортиб кўтариш” машқи билан “Сеои-наге”, “ко-учи-гари” ва “Де-аши-барай” (булар орасида  $r=0,48$  ва  $r=0,37$  оралиғида тебранади) техник усуллар орасида ҳамда “Шеригини сеои-наге техник усулида ташлаш” машқи билан “ко-учи-гари” ( $r=0,46$ ) ва “де-аши-барай” ( $r=0,42$ ) техник усуллар орасида кучсиз корреляцион боғлиқлик мавжуд.

Ушбу тавсияларга амал қилиш орқали тезкор-куч тайёргарлигини машқлантириш таъсирининг тизимли самарасини таъминлаш мумкин. Шу сабабли, педагогик тажриба пайтида тезкор-куч хусусиятидаги айланма машғулотда ёш дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини яна юқори ўсишини таъминловчи кузатишлар амалга оширилди, яъни 40 сонияли иш режимига ўтилганда (фақат сўнгги тўртта машғулотларда) мушак қисқариши тезлигини таъминлайдиган жисмоний сифатлар ва функцияларни мақсадли ривожлантириш мумкин бўлади.

Шундай қилиб, ҳар бир ёш дзюдочиларда функционал тайёргарлик даражаси ўзининг чегараларига эга ва келгусида тайёргарликнинг анча юқори даражадан старт олиб, текшириладиган кўрсаткичлар мажмуаси бўйича юқори натижаларга эришиш мумкин, чунки техник ҳаракатларни бажаришда тезкор-куч қобилияти самарадорлигини ошириш учун тавсия этилган методика ўқув-машғулот жараёнларида ва мусобақа шароитида техник усуллардан фойдаланиш тезлигини оширишга имкон яратади.

## ХУЛОСАЛАР

Ўтказилган тадқиқотларда олинган материалларни таҳлил қилиш асосида қуйидаги хулосалар шакллантирилган:

1. Мавзунинг йўналиши бўйича тўпланган илмий услубий адабиётлар таҳлили дзюдо спорт турининг мусобақа фаолиятида қўлланиладиган ўзига хос техник-тактик усуллар самарадорлигини таъминловчи устувор жисмоний сифатлар, шу жумладан тезкор-куч қобилиятини ривожлантиришга юқори таъсир кўрсатувчи машғулот воситалари тадқиқот предмети сифатида деярли ўрганилмаганлигини кўрсатади.

2. Ёш дзюдочиларни мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш, мусобақа давридаги сифат кўрсаткичлари беллашувларни олиб боришнинг индивидуал усуллари билан ишончли даражада ўзаро боғлиқликка эга эканлигини кўрсатди. Шу сабабли, беллашувнинг батафсил таҳлили синовда иштирок этган дзюдочилар томонидан қўлланиладиган асосий усулларни ва мусобақа фаолиятини индивидуал хусусиятларини аниқлаб берди, шунингдек қўлланиладиган асосий усулларни такомиллаштириш учун машғулот жараёнига жорий этиш имконини берди.

3. Тадқиқотларда қўлланилган ёш дзюдочиларни тезкор-куч қобилият даражасини аниқловчи 7 та назорат тестлари ва техник тайёргарлик даражасини аниқловчи 6 та назорат тестлари чуқурлаштирилган босқичдаги ёш дзюдочиларнинг тайёргарлиги тўғрисида тезкор маълумотлар ва аниқ кўрсаткичларга эга бўлиш имкониятини берди.

4. Ёш дзюдочиларни тезкор-куч қобилиятини ривожлантиришда кўлланиладиган махсус-тайёрлов машқлар мажмуаси меъёрларининг оптимал нисбатлари спорт натижаларини ўсишида ижобий самара берди. Педагогик тадқиқот якунида тажриба гуруҳида жисмоний тайёргарлик даражасини оширишда кўлланиладиган махсус-тайёрлов машқлар мажмуаси асосида ҳар бир дзюдочида тезкор-куч қобилиятни ривожланиши даражаси ошди: узунликка сакрашда ўсиш кўрсаткичи  $-10,2\%$ га, 10 марта тортилишлар вақти  $-10,5\%$  га, 10 марта ўтириб туриш  $-9,8\%$  га, 10 марта 0,7 м. баландликга сакраб чиқиш вақти  $-8,5\%$  га, 15 марта “оқури-аши-барай” билан ташлаш вақти  $-9,2\%$  га, 8 марта “оқури-аши-барай” усули билан ташлаш вақти  $-10,9\%$  га, ётиб гавдани 10 марта кўтариш вақти  $10,9\%$ га яхшиланди.

5. Ёш дзюдочиларни вазн тоифасига боғлиқ ҳолда техник-тактик ҳаракатлар сифатини оширишга ва тезкор-куч қобилиятини ривожланишига ижобий таъсир кўрсатувчи махсус-тайёрлов машқларидаги кўрсаткичлари: “Коши-гурума” техник усулини тажриба гуруҳи бошидаги кўрсаткичга қараганда  $-13,4\%$ га, “Учи-мата”  $-12,6\%$  га, “Де-аши-барай”  $-12,8\%$  га, “Ко-учи-гари”  $-12,6\%$  га, “Тай-отоши”  $-13,8\%$  га, “Сеои-наги”  $-13,6\%$  га яхшиланди. Кўриниб турибдики махсус-тайёрлов машқлар тажриба гуруҳининг натижаларини ўсиш динамикаси  $-13,1\%$  га ошишига ижобий таъсир кўрсатди.

6. Чуқурлаштирилган ўқув-машғулот босқичида ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятини ривожлантиришга қаратилган методикани такомиллаштириш (тадқиқот учун танланган назорат машқлар бўйича) натижасида тажриба гуруҳи синалувчиларининг ўсиш натижадорлиги 2 та (турган жойида 70-80 см баландликга сакраш ва 15 марта “оқури-аши барай” техник усулини тезликга ташлаш) назорат машқининг ишочилик даражаси  $p < 0,01$  га, қолган 11 та назорат машқларининг ўсиш натижаларини ишочилик даражаси  $p < 0,001$ га тенг бўлди.

7. Ёш дзюдочиларни чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичида тезкор-куч қобилиятини ривожлантиришга қаратилган айланма машғулот усулини (ҳар бир станцияда 40 сонияли юклама бажариш, станциядаги машқларни тўлиқ бир марта айланиб чиқганда 2-3 дақиқа дам олиш) кўллаш натижасида ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятларини ва техник-тактик тайёргарликларини оширишда ижобий самара берди.

8. Чуқурлаштирилган босқичда ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш жараёнида айланма машғулот методикаси асосида 7 нафар республика чемпионатларининг ғолиб ва совриндорлари, шу жумладан, 2 нафар спорт устаси, 13 нафар спорт усталигига номзод тайёрланди ва тегишли далолатномалар имзоланиб, расмийлаштирилди.

## АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Амалга оширилган илмий тадқиқотлар ва педагогик тажриба маълумотларини умумлаштириш, таҳлил ва муҳокама қилиш асосида қуйидагилар тавсия қилинади:

1. Ёш дзюдочиларни чуқурлаштирилган босқичда тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришда қўлланиладиган восита ва усуллар спорт турининг ўзига хос хусусиятларига мос бўлиши, машқларни давомийлиги ўқув-машғулотларнинг асосий мазмунига салбий таъсир кўрсатмаслиги, машқларни шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, психологик ва жисмоний ривожланишига мос ҳолда танланиши, техник ҳаракатлар кўникмасини ривожлантиришда қўлланиладиган воситаларнинг ҳаракат траекторияси танланган спорт тури ва мусобақа фаолиятининг ҳаракатларига мос бўлиши керак.

2. Ҳафталик микроциклдаги машғулотнинг ташкил қилиниши қуйидаги кетма-кетликда бўлиши лозим: сешанба, пайшанба, шанба кунлари машғулотлар олиб борилади, ҳафтанинг душанба, чоршанба, жума кунлари эса техник-тактик усуллар бўйича машғулотлар олиб борилади. Ушбу ҳафталик микроциклда айланма машғулот усулини эрталабки машғулотларда мунтазам қўлланилиши юқори самара беради.

3. Чуқурлаштирилган босқичда қуйидаги машқлар (1-арқон; 2-сакрашлар; 3-ётиб штангани сиқиб кўтариш; 4-бел; 5 тебрангич; 6-пресс; 7-кўтариш; 8-ташлаш) орқали айланма машғулот усулида ўтказиш ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш орқали мусобақа фаолияти жараёнида техник усулларни самарали қўллаш тавсия этилади.

4. Чуқурлаштирилган босқичда шуғулланувчи ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятини ривожлантиришда қўлланиладиган машқларни бажарилиш тартиби ва кетма-кетлиги ҳақида етарлича маълумотларга эга бўлиши лозим. Жисмоний машқларни бажариш услублари, ҳаракат қобилиятини ривожлантириш услубияти, машғулот юкламаларини меъёрлаш масалаларини яхши билиши талаб этилади.

5. Чуқурлаштирилган босқичда шуғулланувчи ёш дзюдочиларни тезкор-куч қобилиятларини самарали ривожлантиришда ўқув-машғулотлар жараёнида айланма машғулот юкламаларини қуйидаги тартибда режалаштириш (тайёрлов ва асосий қисмида такрорий, мусобақа ва айланма машғулот услубида 15 сониядан кўп бўлмаган 6-8 серияда, машқлар оралиғида 30-40 сония дам олиш) билан ташкил қилиш лозим.

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

---

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ТАНГРИЕВ АЛИШЕР ЖУМАНАЗАРОВИЧ**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-  
СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ БОРЬЦОВ ДЗЮДО В ЭТАПЕ  
УГЛУБЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания  
и спортивной тренировки**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD)  
ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

**Чирчик – 2021**

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № В2020.1.PhD/Ped465

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте по адресу [www.uz-djti.uz](http://www.uz-djti.uz) и информационно-образовательном портале "Ziynet" по адресу [www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz).

**Научный руководитель:** Усманходжаев Талат Сандович  
доктор педагогических наук, профессор

**Официальные оппоненты:** Керимов Фикрат Азизович  
доктор педагогических наук, профессор  
Пулатов Фазлиддин Мухиддинович  
кандидат педагогических наук, профессор

**Ведущая организация:** Самаркандский государственный университет

Защита диссертации состоится "9" апреля 2021 г. в 10<sup>00</sup> 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: [uzdjtsu@uzdjtsu.uz](mailto:uzdjtsu@uzdjtsu.uz), e-mail: [www.uzdjtsu.uz](http://www.uzdjtsu.uz), (Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, корпус «Б», 2 этаж, малый зал).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта зарегистрирована за №211418 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.

Автореферат диссертации разослан "23" апреля 2021 года.  
(реестр протокола рассылки №21 от "23" апреля 2021 года)



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

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** Усилением конкуренции на соревнованиях мирового масштаба по дзюдо организационные и практические мероприятия, направленные на завоевание золотых медалей на международных соревнованиях требуют своего пересмотра и переработки. Создание научно-технологической школы, специализированной по подготовке высококвалифицированных, талантливых и конкурентоспособных дзюдоистов, применения методика учебных нагрузок с учетом возраста, пола, функциональных и физических возможностей занимающихся требуют применения передовых инновационных технологий. Дзюдо является не только фактором физического развития, но и одним из важнейших факторов духовного совершенства человека. Применение комплексных упражнений в разносторонней подготовке дзюдоистов, в том числе молодых дзюдоистов, считается актуальным вопросом развития различных технико-тактических действий.

В мире, в теории и практике подготовки дзюдоистов имеются ряд исследований, направленных на подбор контрольных упражнений для развития скоростно-силовых способностей на этапе их углубленной подготовки, планирование учебных занятий на различных этапах подготовки, разработку лучших средств и методов, помогающих рациональному усвоению технических элементов дзюдо. Исходя из этого, проводятся многочисленные научно-исследовательские работы в рамках развития таких физических качеств как быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость с учетом возрастных особенностей занимающихся. Проводятся научные изыскания по вопросам методики повышения скоростно-силовых способностей молодых дзюдоистов при выполнении технико-тактических действий в процессе учебных занятий на различных этапах подготовки, моделированию особенностей соревновательной деятельности. На сегодняшний день, на этапе углубленной подготовки вопрос совершенствования методики развития различных технико-тактических действий молодых дзюдоистов является актуальной.

В Республике Узбекистан также проводятся ряд важнейших мероприятий, направленных на воплощение в жизнь и развитие природных способностей спортсменов, привлечение талантливой и перспективной молодежи к профессиональным занятиям спортом. Исходя из этого, в нашей стране вопросы организации массовости спорта и развития спорта высших достижений являются приоритетными. «Воспитание всесторонне развитого молодого поколения, отбор из числа молодежи талантливых спортсменов, создание для них условий для реализации своих способностей и возможностей являются важнейшей задачей»<sup>1</sup>. Спортсмены Узбекистана достигают высоких вершин на спортивных аренах мира и достойно признаны

---

<sup>1</sup>Постановление Президента Республики Узбекистан от 03.06.2017 г. № ПП-3031 "О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта", "Народное слово", 3 июня 2017 г. <http://Lex.uz>

как лучшие. Известно, что достижение высоких результатов зависит от уровня физической и технической подготовки спортсменов. В настоящее время, рекомендуется использование методики комплексного подхода в совершенствовании выполнения соревновательных упражнений с высоким техническим мастерством. Вместе с тем, недостаточно научных исследований, посвященных изучению проблемы распределения и развития специальных дополнительных учебных нагрузок по разным зонам интенсивности, направленных на развитие скоростно-силовых способностей молодых дзюдоистов на этапе углубленной подготовки.

Настоящее диссертационное исследование в определенной степени служит реализации задач улучшения качества подготовки высококвалифицированных спортсменов, поставленных в Постановлении Президента Республики Узбекистан от 9 марта 2017 года «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским играм и XVI Параолимпийским играм 2020 года в Токио» за № ПП-2821, в Указе от 5 марта 2018 года «О дополнительных мерах по коренному совершенствованию государственной системы управления в области физической культуры и массового спорта» за № УП-5368, а также в других нормативно-правовых документах, относящихся к данным отраслям.

**Соответствие исследований приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике.** Настоящее исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и технологий в республике I. «Пути формирования системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, нравственно-моральном развитии информационного общества и демократического государства и их осуществления».

**Степень изученности проблемы.** Проблемы повышения скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки изложены в материалах ряда зарубежных исследователей, таких как Л.П.Матвеев, В.Н.Платонов, Г.С.Туманян, Ю.В.Верхошанский, В.П.Филин, Л.В.Волков, В.И.Лях, С.В.Степанов Н.Г. и др.<sup>2</sup>

Рядом отечественных авторов, таких как Т.С.Усмонходжаев, Ф.А.Керимов, А.К.Атаев, Р.С.Саломов, Р.Д.Халмухамедов, Ш.Х.Хонкельдиев, А.Ф.Шарипова, Н.А.Тастанов, О.В.Гончарова, Ш.А.Мирзакулов, Ш.А.Арслонов, А.Ю.Багдасаров, И.Б.Алиев и другими определена необходимость изучения вопросов совершенствования

---

<sup>2</sup>Матвеев Л.П., Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, 1999. – 316 с.; В.Н.Платонов, Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 808с.; Туманян Г.С., Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / учебное пособие / - М.: Академия, 2006.-592с.; Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов/ - М.: Физкультура и спорт, 2007. – 331с.; Филин В.П., Спортивная подготовка как многолетний процесс. // Современная система спортивной подготовки. М.: САМ, 1995, С.351-389; Волков Л.П., Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002. – 294с.; Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006- 290 с; Степанов С.В., Головихин Е.В. Единоборства как средство развития личности Екатеринбург: Альфа Принт, 2018. - 649 с. — ISBN 978-5-6040520-1-3.



физических качеств, спортивной техники и тактики путем повышения объема и интенсивности нагрузок углубленных занятий в избранном виде спорта.<sup>3</sup>

Обычно, средства занятий имеют идентичность с характеристикой и формой выполнения основных (соревновательных) упражнений. В программе физической подготовки в некоторых это вид спорта основное место занимают упражнения, которым характерна демонстрация выносливости, длительное и непрерывное выполнение. Потому что их нужно отбирать с учетом важности формирования основных двигательных умений, которые должны соответствовать повышению функциональных возможностей организма дзюдоистов, а также воспитанию физических качеств близких к избранному виду спорта.

Исходя из вышеизложенного, на основе анализа научно-методической литературы можно резюмировать, что проблема совершенствования развития скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки изучена недостаточно и это определяет актуальность выбранной темы диссертации.

**Связь работы с планом научно-исследовательских работ высшего учебного заведения.** Диссертационная работа выполнена в рамках фундаментального проекта по теме: «Подростковый спорт и психолого-педагогические и физиолого-гигиенические основы подготовки высококвалифицированных спортсменов» Узбекского Государственного Университета физической культуры и спорта.

**Цель исследования** разработка предложений и практических рекомендаций, направленных на совершенствование методики отбора средств развития скоростно-силовых способностей молодых дзюдоистов, занимающихся на этапе углубленной подготовки.

#### **Задачи исследования:**

отбор средств, оказывающих высокое влияние на развитие скоростно-силовых способностей в соревновательной деятельности молодых дзюдоистов на этапе углубленной подготовки и определение их эффективности на практике;

---

<sup>3</sup>Усмонходжаев Т.С., Болалар ва ўсмирлар спорти ривожлантириш методикаси “Ўкитувчи», 2014.-148.с.; Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти., Т.,- 2007; Атаев А.К.– Кураш. (Ўсмирлар ва ёшларнинг курашга ўргатишнинг методикаси ва воситалари). Т., 1987 г.; Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Учеб. пособие- Т: УзГУФКС, 2005.-238 с.; Холмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла. Автореф. дисс. д-ра.пед. наук. -Т.,2009. 18-19 с.; 2018. — 201 с.; Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х., Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. - Т.: УзГУФКС. 2005-232 с.; А.Ф.Шарипова-Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под.ред. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. - с. 45-50.; Тастанов Н.А., Кураш турлари назарияси ва услубияти. дарслик. Т-2017г; Гончарова О.В., Методика скоростно-силовой подготовки детей младшего школьного возраста, способствующая развитию взрывной силы мышцы ног. Педагогик таълим, Т.: 2003, № 5, с. 55-57; Мирзакулов Ш.А., “Белбоғли кураш назарияси ва услубияти” Т.-2013; Арслонов Ш.А. Спорт педагогик махоратини ошириш. Учебникк. Дом творчества философов. Т.2017, 85-90 с., Багдасаров А.Ю. Специфика построения соревновательной деятельности дзюдоистов высокого класса при использовании интервальной мышечной тренировки, к.п.н. диссертация. Т-2010г; Алиев И.Б. кураш билан шуғулланувчи талаба спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари. п.ф.н. диссертация. Т-2012-г.

разработка комплекса специальных подготовительных упражнений, применяемых для развития скоростно-силовых способностей молодых дзюдоистов и совершенствования соотношения их оптимальных норм;

разработка механизма применения комплекса специальных подготовительных упражнений, направленных на повышение качества атакующих, защитных, контратакующих действий молодых дзюдоистов на этапе углубленной подготовки;

совершенствование методического подхода развития скоростно-силовых способностей, направленных на повышение качества атакующих, защитных, контратакующих действий молодых дзюдоистов на этапе углубленной подготовки.

**Объект исследования** учебный процесс юных дзюдоистов Республиканского колледжа олимпийского резерва, занимающихся на этапе углубленной подготовки.

**Предмет исследования** нормы средств и методов, применяемых в развитии скоростно-силовых способностей молодых дзюдоистов на этапе углубленной подготовки.

**Методы исследования.** анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Научная новизна исследования** состоит в следующем:

систематизированы (ЧСС и зона интенсивности) отделы содержания учебных занятий юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки за счет отбора стандартных и интервальных средств круговой тренировки по развитию скоростно-силовых способностей в определенных промежутках времени (последовательность упражнений, время и интервалы отдыха);

разработаны варианты средств специальной подготовки по весовым категориям и разрядным характеристикам, направленные на развитие скоростно-силовых способностей на основе показателей соревновательной деятельности юных дзюдоистов, занимающихся на этапе углубленной подготовки;

разработано оптимальное соотношение отобранных средств (достоверность атак и защит) для развития скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов, занимающихся на этапе углубленной подготовки, интенсивность специальных упражнений, применяемых в повышении эффективности атакующих и контратакующих приемов за счет ускорения времени быстрого броска;

усовершенствовано содержание соревновательной деятельности спортсменов различных спортивных разрядов при выполнении специальных упражнений для развития скоростно-силовых способностей в учебном процессе юных дзюдоистов за счет выполнения приемов в партере (количество и качество упражнений), которые обычно исполняются в основной стойке.

**Практические результаты исследования** заключаются в следующем:

разработаны точные показатели соревновательной деятельности юных дзюдоистов разных возрастов, отобраны специальные подготовительные средства, направленные на развитие скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки учебной группы;

разработан уровень количественных показателей индивидуальных технических действий при совершенствовании скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки на основе квалификационных требований;

разработаны методические рекомендации для развития скоростно-силовых способностей, роста уровня физической и технической подготовки юных дзюдоистов на основе средств круговой тренировки.

**Надежность результатов исследования.** Достоверность результатов исследования подтверждается фактом достоверности, адекватности полученных результатов, методов и теоретических данных из официальных источников, методологией диалектического метода познания и обоснованностью научных взглядов отечественных и зарубежных специалистов в области теории и методики физического воспитания, применением взаимодополняющих методов, соответствующих задачам исследования, количественным и качественным обеспечением анализа и задач исследования, репрезентативностью экспериментальных работ и проб, обработкой полученных результатов с помощью компьютерной программы, необходимостью реализации концептуальных теоретических и методических проблем формирования физических способностей юных дзюдоистов в процессе учебных занятий, подтверждением полученных результатов со стороны уполномоченных структур.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.**

Научная значимость заключается в следующем: разработано оптимальное соотношение объема учебных нагрузок и программа занятий для развития скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки, полученные материалы и результаты позволят обогатить и расширить теоретические знания по оценке эффективности учебного процесса (с полной характеристикой индивидуального технико-тактического содержания) и в области теории и методики различных видов международной борьбы, а также могут быть применены в совершенствовании средств и методов обучения юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки.

Практическая значимость заключается в следующем: внесены дополнения в теоретическую и методическую работу по подготовке дзюдоистов, на основе внедрения круговой тренировки, что поможет повысить спортивное педагогическое мастерство студентов УзГУФКС и развить эффективность физической и технической подготовки учащихся ДЮСШ, СДЮСШОР, СШИОР (в настоящее время РКОР), использовать

отобранные средства в подготовительном периоде и в процессе соревнований.

**Внедрение результатов исследования.** На основании полученных научных результатов в ходе экспериментов по совершенствованию методики развития скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки:

усовершенствованны критерии развития скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки воплощены в содержание учебника под названием “Sport pedagogic mahoratini oshirish” (dzyudo) (свидетельство № 434-297 на основе приказа № 434 от 28 июня 2017 года Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан). В результате, физическая подготовка юных дзюдоистов улучшилась на 13,4%, а техническая подготовка на – 15,8%;

усовершенствованный общий объем атакующих действий в соревновательной деятельности юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки воплощены в содержание учебника под названием “Sport pedagogic mahoratini oshirish” (dzyudo) (свидетельство № 434-297 на основе приказа № 434 от 28 июня 2017 года Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан). В результате, в различных ситуациях соревновательной деятельности юных дзюдоистов результаты бросков методом «окури-аши-барай» улучшились на 27,1%;

усовершенствованные оптимальные соотношения специальных упражнений (за счет изменения времени быстрого броска) для развития скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов, применяемых в повышении эффективности атакующих, контратакующих и оборонительных приемов воплощены в содержание учебника под названием “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” (свидетельство № 133-099 на основе приказа №133 от 9 февраля 2019 года Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан). В результате, атакующие действия юных дзюдоистов улучшились на 12,4%, защитные и контратакующие действия – на 12,8%;

методика развития скоростно-силовых способностей, направленной на повышение качества атакующих, защитных, контратакующих действий юных дзюдоистов воплощена в содержание учебника под названием “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” (свидетельство № 133-099 на основе приказа №133 от 9 февраля 2019 года Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан). В результате, результаты бросков юных дзюдоистов методом “окури-аши-барай” улучшились на 21,2%.

**Апробация результатов исследования.** Результаты данного исследования обсуждены на 2 международных и 4 республиканских научно-практических конференциях.

**Публикация результатов исследования.** Результаты исследований опубликованы в 15 научно-методических публикациях, из них 4 статьи в журналах, рекомендованных ВАК Республики Узбекистан и 1 в зарубежном журнале.

**Объем и структура диссертации.** Диссертация изложена на 106 страницах компьютерного текста и состоит из введения, четырех глав, заключения, списка литературы. Включает 14 таблиц, 3 рисунка и приложения.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

**Во введении** диссертации обоснована актуальность и необходимость темы, изложены степень изученности проблемы, цель и задачи исследования, а также определены объект и предмет, показано соответствие работы приоритетным направлениям развития науки и технологии, научная новизна исследований, достоверность, теоретическая и практическая значимость работы, внедрение в практику результатов, их опубликованность, сведения о структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации **«Степень изученности проблемы в научно-методической литературе»** изложены материалы анализа организации скоростно-силовой подготовки дзюдоистов, данные о видах скоростно-силовых способностей, проявляющихся в действиях, значении скоростно-силовой подготовки в спортивной деятельности занимающихся дзюдо, проблемах скоростно-силовых качеств и взрывной силы, а также их развития, характеристики некоторых методических подходов при планировании учебного процесса по скоростно-силовой подготовке спортсменов различной весовой категории.

Анализ литературных данных показал, что мнения специалистов о методах формирования скоростно-силовых способностей отличаются.

Научные исследования позволили определить специфические особенности применения рациональных методов в различных этапах учебного процесса.

Анализ изучения состояния данного вопроса позволил оптимизировать учебный процесс с учетом тенденции повышения скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки и специфических особенностей соревновательной деятельности и особенно важно, управлять процессом формирования технико-тактической подготовки.

В настоящее время повышается интенсивность поединков в дзюдо, наблюдается тенденция увеличения разнообразия выполнения спортсменами технических действий скоростно-силовыми комбинациями. Разработка эффективной методики развития скоростно-силовых способностей для роста спортивного мастерства имеет особое значение при выполнении технических действий, успешно применяемых дзюдоистами на соревнованиях.

Отсутствуют конкретные указания по многим аспектам совершенствования скоростно-силовых способностей и методов дальнейшего повышения эффективности учебного процесса юных дзюдоистов.

Таким образом, проблема развития скоростно-силовых способностей дзюдоистов достаточно изучена, но специфические особенности методики развития скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки требуют дальнейшего исследования.

Во второй главе диссертации **«Методы исследования и организация исследований»** изложены следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Экспериментальные исследования проводились с 2015 по 2018 годы в три этапа.

На первом этапе (2015-2016 г.г.) изучен фонд индивидуальных технических действий, применяемых у дзюдоистов различных весовых категорий, состав средств и методов скоростно-силового направления базового подготовительного этапа годового цикла. В исследования привлечены участники первенства Узбекистана по дзюдо среди подростков и молодежи.

На втором этапе (2016-2017 г.г.) разработана программа контроля нагрузок занятий, имеющих скоростно-силовые особенности и внедрена в практику.

На третьем этапе (2017-2018 г.г.) проведены основные эксперименты, где на основании разработанной программы 64 юных дзюдоиста, обучающиеся в Республиканской специализированной школе-интернате олимпийского резерва (в настоящее время РКОР) и Чирчикской специализированной школе-интернате олимпийского резерва (в настоящее время ЧКОР), были отобраны и разделены на 2 группы – экспериментальную и контрольную.

В каждую группу были распределены по 32 спортсмена, занимающихся дзюдо на этапе углубленной подготовки. Скоростно-силовая подготовка юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки в ходе участия их в экспериментах, подтвердила свою эффективность в ряде престижных соревнований.

В третьей главе диссертации **«Организация подтверждающего эксперимента для определения средств скоростно-силовой подготовки в учебном процессе юных дзюдоистов»** изложена программа, разработанная нами для изучения влияния на фонд технико-тактических действий, применяемых в весовых категориях спортсменов, фонд индивидуальных технико-тактических действий юных дзюдоистов, анализа объема нагрузок занятий по скоростно-силовой подготовке и приводятся сведения о зависимости физической и технико-тактической подготовки юных дзюдоистов.

В настоящее время, перед тем как ставить целевые задачи по разработке методики планирования средств скоростно-силового характера, необходимо уточнить каким образом надо регистрировать и анализировать нагрузки таких занятий. С учетом особенностей подготовки квалифицированных юных спортсменов, а также объективную необходимость и выделения большего времени на контроль нагрузок занятий нужно отделить и рассмотреть самостоятельно учет и анализ скоростно-силовой работы. В практике подготовки юных дзюдоистов не проводятся отдельные занятия по скоростно-силовой подготовке.

Разработанная программа по скоростно-силовой подготовке юных дзюдоистов, участвующих в экспериментах, в общем виде приведена в практических рекомендациях. Она отражает основные направления методики занятий и включает в себя необходимые параметры скоростно-силовой подготовки. Выполнение данных параметров обеспечивает более высокий уровень физической подготовки юных дзюдоистов.

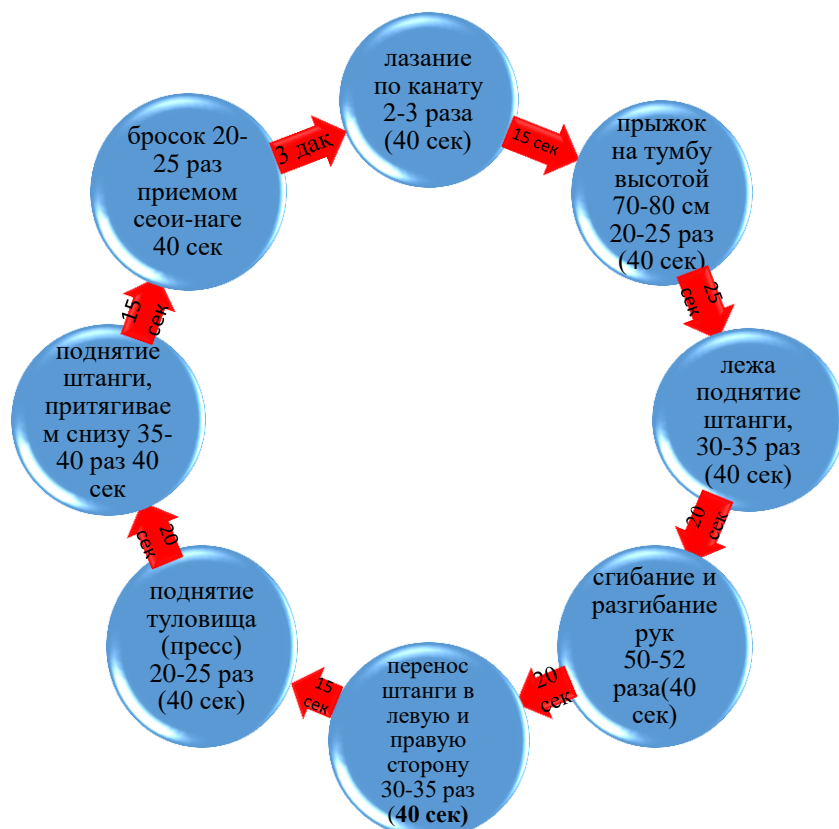
Скоростно-силовые качества занимают ведущее место в общей структуре физической подготовки. Именно поэтому, мы, в целях увеличения объема средств скоростно-силового направления попытались их запланировать в микроциклах занятий для достижения большего роста изучаемых показателей. Одна из рациональных форм организации спортивной подготовки является метод круговой тренировки. Выполнение этих упражнений круговой тренировки позволит приблизить особенности подготовительной деятельности к соответствующему соревновательному режиму работы и создаст условия для повышения уровня тренированности.

Средства круговой тренировки для развития скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов. При выборе упражнений нужно отбирать такие, чтобы с их помощью можно было оказать влияние не на строение элемента (с данной стороны сама соревновательная деятельность предпочтительнее чем любое упражнение), а на механизмы, обеспечивающие прочное развитие скоростной и скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов. Примером могут служить упражнения с отягощениями, применяемые в круговой тренировке. Занятия продолжаются в течении 3-4 месяцев до доведения отягощений к весу спортсмена (рис.1).

В первую очередь: 1) лазание по канату (без помощи ног); 2) прыжок на тумбу высотой 70-80 см, по возможности с поворотом на 180 и 360 градусов; 3) поднятие штанги лежа жимом; 4) сгибание и разгибание рук; 5) исходное положение – стоя, держа гриф штанги двумя руками перенос штанги на левую и правую стороны; 6) лежа на скамейке, поднятие и опускание туловища с поворотом на 90 градусов «скамейка на которую закреплены ноги ставится под углом 45 градусов»; 7) лежа на спине на скамейке поднятие штанги; 8) бросок партнера техническим приемом сеои-наге (вес партнера равен весу спортсмена).

Каждая из станций имеет свое условное название: 1-канат; 2-прыжковые; 3-поднятие штанги лежа отжимом; 4-спина; 5-маятник; 6-пресс;

7-поднятие; 8-бросок. Все эти упражнения, хотя и моделируют соревновательные упражнения, активно развивают основные группы мышц участвующие при выполнении многих технических приемов дзюдо. Как видно, с помощью комплекса упражнений круговой тренировки можно приблизить режим работы спортсмена к условиям соревновательной деятельности.



**Рисунок–1. Механизм круговой тренировки**

Круговая тренировка выполняется 1 раз в день и всегда после разминки. Занятия по развитию скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов проводятся 3 дня в неделю (во вторник, четверг, субботу – утренние занятия), в вечерних занятиях осуществляется совершенствование технико-тактических действий. И так, три дня в неделю, применяя в первой половине дня круговую тренировку, мы старались совершенствовать скоростно-силовую подготовку юных дзюдоистов, а в вечерних занятиях – совершенствовали технико-тактические действия. Это объясняется тем, что в основных технических действиях двигательные умения юных дзюдоистов имеет прочно сформированный стереотип, они на фоне утомления не должны изменяться. В течение 5-6 часов, отведенных для восстановления позволяют до вечерних занятий иметь резерв силы с хорошей функциональной подготовкой.

Как отмечено выше, продолжительность работы на одной дистанции 40 секунд. Спортсмен проходит один круг (то есть 8 станций) в течении 8 минут. После этого, отдых 2-3 минуты и таким образом восстанавливается до исходного после разминки уровня. У каждого спортсмена было по 8 станций и он прошел 4 круга, таким образом спортсмен израсходовал 32 минуты.



Разминка занимает 25-30 минут общего времени занятий. Поэтому во время таких занятий в течении недели выполняется объем работы скоростно-силового направления до 96 минут.

Величину нагрузки регистрировали по направлению влияния занятий. Величина нагрузки одного из занятий дзюдоистов приведена в таблице–1.

**Таблица – 1**

**Распределение нагрузок занятий по трем зонам**

п/п	Состав	Время выполнения	ЧСС за 1 мин.	Интенсивность (балл)	Зоны интенсивности	Общее количество работ
1.	Разминка	15	114	60	Первая	4-6
2.	Совершенствование атакующих приемов	10	144	60	Первая	25-30
3.	Совершенствование защитных приемов	10	156	80	Второй	20-25
4.	Совершенствование быстрых бросков	5	170	70	Трети	50-55
5.	Совершенствование контратак	10	138	50	Первая	20-25
6.	Поединки во время занятий	6	170	126	Трети	2-3
7.	Специальные упражнения для закаливания мышц дзюдоистов	4	126	12	Первая	4-6

Таким образом, общее время работы на занятии составил 60 минут. Для каждого задания фиксировали средний показатель ЧСС и время выполнения работы. По таблице В.В.Сарванова определяли интенсивность занятия. Так, если во время разминки средний показатель ЧСС составляет 132 уд/мин, разминка продолжается 15 минут, что согласно таблицы оценивается 4 баллами. Нагрузку данного занятия можно определять и по направлению влияния на организм спортсмена. Обычно, принято считать время интенсивности работы в трех зонах: 1-зона – больше аэробная, ЧСС 114-150 уд/мин; 2-зона – аэробно-анаэробная, ЧСС 151-170 уд/мин; 3-зона – анаэробная, ЧСС 171 уд/мин и выше. И так, в 1-зоне общее время работы составляет 39 минут или 65% от общего времени, величина нагрузки – 182 условных единиц. Во 2-зоне общее время работы составляет 15 минут или 25% от общего времени, величина нагрузки – 150 условных единиц. В 3-зоне – спортсмен работа 6 минут или 10% от общего времени, величина нагрузки – 126 условных единиц.

Занятия юных дзюдоистов нужно организовывать 3 раза в неделю (во вторник, четверг и субботу) после утренней разминки и для развития их скоростно-силовых способностей выполнение контрольных упражнений нужно разделить на зоны интенсивности по нагрузке (табл.2).

Как видно из таблицы, при лазании по канату (высота 6 метров) без остановки 2-3 раза выполняется нагрузка с ЧСС 120 уд/мин и определено в первую зону; в прыжке в высоту 70-80 см с места 25-30 раз выполнена нагрузка с ЧСС 144 уд/мин и определено во вторую зону; при поднятии штанги лежа

15-20 раз выполнена нагрузка с ЧСС 126 уд/мин и определено в первую зону; в процессе сгибания и разгибания рук 35-40 раз выполнена нагрузка с ЧСС 146 уд/мин и определено во вторую зону; при переносе грифа штанги влево и вправо 24-26 раз выполнена нагрузка с ЧСС 162 уд/мин и определено в третью зону; при выполнении прессы (лежа на скамейке, поднятие и опускание туловища с поворотом на 90 градусов (скамейка на которую закреплены ноги ставится под углом 45 градусов) 20-26 раз выполнена нагрузка с ЧСС 138 уд/мин и определено во вторую зону; при поднимании штанги (лежа на спине на скамейке) 15-20 раз выполнена нагрузка с ЧСС 156 уд/мин и определено в третью зону; при броске (техническим приемом сеои-наге) 10-12 раз выполнена нагрузка с ЧСС 174 уд/мин и определено в третью зону интенсивности.

**Таблица - 2**

**Организация занятий молодых дзюдоистов**

п/п	Названия упражнений	Норма выполнения			
		Кол-во, раз	Время (сек)	ЧСС (уд/мин)	Зона интенсивности
1.	Лазание по канату	2-3	45-50	120	1
2.	Прыжок на тумбу высотой 70-80 см с места	25-30	40-45	144	2
3.	Поднятие штанги лежа	15-20	40-45	126	1
4.	Сгибание и разгибание рук	35-40	40-45	144	2
5.	Перенос грифа штанги влево и вправо	24-26	40-45	162	3
6.	Пресс (поднятием туловища в левую и в правую стороны)	20-26	35-40	138	2
7.	Лежа на спине на скамейке поднятие штанги	15-20	35-40	156	3
8.	Бросок приемом сеои-наге	10-12	10-15	174	3

Такой режим организации скоростно-силовых занятий на этапе углубленной подготовки поможет повысить уровень специальной физической подготовки квалифицированных юных дзюдоистов.

Характеризуя круговую тренировку на этапе углубленной подготовки можно отметить, что направление применяемых упражнений было одинаковым. Известно, что если интенсивность и продолжительность нагрузки высокая, то и эффективность нагрузки бывает несколько выше. Исходя из этого, необходимо для развития скоростно-силовых качеств поднять нагрузку до максимума и одновременно с учетом условий соревновательной деятельности внести изменения в продолжительность её влияния. Поэтому, в круговой тренировке было применено 8 станций (упражнений). На каждой станции продолжительность работы составила почти 1 минуту. Для выполнения упражнений выделено 40 секунд, а остальное время отводилось для отдыха и перехода спортсмена на другую станцию. Время работы на восьми станциях соответствует времени общей продолжительности поединка в дзюдо.

Остановимся на процессе педагогических наблюдений осуществления

развития скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов. Для более конкретного отражения количественных результатов, зарегистрированных на каждой станции при различных тяжестях, нужно указать две величины, которые имеют серьезное влияние на итоговые результаты. В первую очередь, при работе на каждой станции в течении 40 секунд не должно превышать 60-80% от максимума. Во-вторых, на этой станции упражнения нужно выполнять на максимальной скорости и высоком темпе. Все это, обеспечивает различные направления учебных занятий скоростно-силового характера.

В ходе педагогического эксперимента определено, что применение средств скоростно-силовой подготовки в течение 1 и 2 недели привело к повышению функционального состояния и физической подготовки дзюдоистов.

Таким образом, выделив упражнения скоростно-силового характера из общего числа применяемых средств занятий, нужно оптимизировать систему учета нагрузок занятий по различным критериям. При этом, тренер должен так оптимизировать процесс скоростно-силовой подготовки, чтобы можно было получить полную картину содержания выполняемой работы. В целом, упражнения скоростно-силового характера (со всеми необходимыми методическими принципами) сами участвуют как объект исследования (вес тяжестей, количество выполнения, перерывы на отдых перед началом серий, скорость выполнения упражнения и т.д.).

В четвертой главе диссертации **«Экспериментальное обоснование методики отбора средств скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов»** изложены материалы экспериментального обоснования соответствия целям применения упражнений скоростно-силового характера методом круговой тренировки, оценки эффективности средств круговой тренировки для развития скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов, педагогических экспериментов и обсуждения результатов исследований.

Результаты полученные при использовании упражнений скоростно-силового характера методом круговой тренировки и обоснование их соответствия, анализа соревновательной деятельности юных дзюдоистов позволили применить новый подход к планированию учебных занятий. Это позволило пересмотреть направления и объем средств подготовки, применяемые на определенном этапе соревновательного периода. Для достижения основной цели в период соревнований необходимо предусмотреть повышение функциональной, скоростно-силовой подготовки и совершенствование тактического мастерства, а также на этапе базовой подготовки обращать больше внимания на развитие скоростно-силовой подготовки.

Сведения о соревновательной деятельности призеров чемпионата Узбекистана по дзюдо среди молодежи, а также о различных атакующих действиях юных дзюдоистов разных весовых категорий приведены в таблице-3.

Из данных таблицы видно, что несмотря на приблизительно

одинаковый уровень технического мастерства участников чемпионата Узбекистана по дзюдо среди молодежи, некоторые дзюдоисты не смогли добиться победы за счет применения данных технических действий.

Таблица - 3

**Показатели результативности технических приемов соревновательной деятельности юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки**

П/н спортсмена	Ф.И.	Весовая категория	Показатели							Количество выступлений	Место
			Н (кол-во атак)	М (количес- венное значение атак)	Н (оценен- ные защитные действия)	Н <sub>1</sub> (общее кол-во защитных действий)	Н <sub>а</sub> (надеж- ность атаки)	Н <sub>з</sub> (надеж- ность защиты)	Т <sub>а</sub> (время между атака- ми)		
1.	О-в А.	55	21	31	16	26	0,7	0,6	1,2	5	1
2.	П-в И.	55	18	26	19	31	0,69	0,61	1,3	6	2
3.	В-ев Б	60	23	33	16	29	0,69	0,55	1,4	4	1
4.	А-вЭ.	60	19	30	22	48	0,63	0,45	1,6	5	2
5.	Й-вД.	66	22	31	20	32	0,7	0,67	1,3	5	1
6.	Э-вЗ.	66	16	28	18	34	0,57	0,52	1,5	6	2
7.	Б-вЖ.	73	17	25	21	36	0,68	0,58	1,8	4	1
8.	Ж-вМ.	73	14	23	17	32	0,60	0,53	1,7	5	2
9.	Қ-вЖ.	81	12	19	16	28	0,63	0,57	1,9	4	1
10.	Ў-вУ.	81	11	21	14	32	0,52	0,43	1,6	5	2
11.	Х-вШ.	90	10	15	12	20	0,66	0,50	1,5	5	1
12.	Т-вМ.	90	8	13	10	19	0,61	0,52	1,8	6	2
13.	Б-в А.	100	6	9	13	20	0,66	0,65	1,7	5	1
14.	Қ-вМ.	100	5	11	8	14	0,45	0,51	2	6	2
$\bar{X}$			14,4	22,5	15,9	28,6	0,6	0,5	1,6	5,1	
$\Sigma$			5,9	8,0	4,1	8,6	0,1	0,1	0,2	0,7	
V, %			41,0	35,6	25,9	30,0	11,9	12,6	15,1	14,4	

**Примечание:** Н - количество оцененных атакующих действий, м - общее количество атак; Н - количество оцененных защитных действий, Н<sub>1</sub> - общее количество защитных действий, Н<sub>а</sub> - достоверность атаки, это результат деления количественных значений оцененных атакующих действий на общее количество атакующих действий, Н<sub>з</sub> - достоверность защитных действий, это результат деления количественных значений оцененных защитных действий на общее количество защитных действий, Т<sub>а</sub> - время между атаками.

Если обратиться к результатам соревнований, по особенностям достижения победы во всех весовых категориях (количество побед оценкой «иппон»), то в весовых категориях 60 и 66 кг по четыре поединка завершились оценкой «вазари». Это составляет 15% от всех поединков данной весовой категории. Этот показатель в весовых категориях 81 и 90 кг составил 12,7%. Многие поединки, точнее одна треть всех поединков, т.е. 39% завершились победой «иппон». Это свидетельствует о том, что уровень технического мастерства и скоростно-силовой подготовки некоторых дзюдоистов выше остальных участников данных весовых категорий.

Наиболее часто применяемые приемы в весовых категориях 55 и 60 кг: «о-сото-отоши» -33%, эффективность - 10%; «учи-мата»-19%, эффективность 20%; в весовой категории 66 кг наиболее часто применялись приемы «коши-гурума» – 17%, эффективность - 3%; «ко-сото-гари»-15%, эффективность - 4%; «саде-сурикоми-гоши»-8%, эффективность - 2%; урае-наге -10%, эффективность - 3%; катаме-вадза-29%, эффективность - 14,1%; «косото - гари»-10%, эффективность - 13%. Если в весовой категории 66 кг такие технические приемы как наге-вадзада «учи-мата» применялись в 27% случаях, то их эффективность составила - 26%. Для весовой категории 73 кг присуще меньшее количество разнообразных технических приемов. Около 18% приемов выполнены на наге-вадза, часто применяемый прием «учи-мата»-17%, «тай-отоши»-20%, «де-аши-барай» -12%, «ко-учи-гари»-15%. Эти технические приемы считаются самыми результативными: «о-учи-гари» - 25% (4 Иппон), «учи-мата» -25% (3 иппон) и 10% «о-гоши» (2 иппон). При анализе фонда технической подготовки дзюдоистов весовой категории 81 кг можно констатировать, что «учи-мата»-10%, «коши-гурума»-14% являются часто применяемыми приемами.

Технические приемы «тай-отоши» (17%), «о-учи-гари» (10%), выполненные на наге-вадзада дали высокие результаты. В весовой категории 90 кг только два приема часто используются в атаках – это «тай-отоши»-14% и «сеой-наги»-20%, их эффективность высокая, если «тай-отоши» она составляет 33%, то в «ко-учи-гари»всего – 12%.

В тяжелых весовых категориях также часто применяются такие приемы как «хидза-грума» -16% и «ко-учи-гари»лар-15%, кроме них технический прием катаме-вадза применяется в 18% случаях. В данной весовой категории эффективность технических приемов низкая – у «хидза-грума» только - 5%, у «ко-учи-гари» - 3%. Одновременно совершенно другие приемы имеют высокий процент результативности. Так, «о-сото-отоши» выполнен - 10% показателем, кудзуши - 25%, «о-учи-гари» - 15%, «о-учи-гаке» - 10%, «ко-учи-гари» - 10% показателями.

Таким образом, анализируя уровень технической подготовки всех весовых категорий участников чемпионата Узбекистана по дзюдо среди молодежи можно сделать вывод, что методика совершенствования технического мастерства и скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов должны соответствовать особенностям их соревновательной деятельности. То есть, можно выделить самые перспективные атакующие действия дзюдоистов для каждой весовой категории, а также в соответствии с ними определить эффективную для них программу скоростно-силовой подготовки. Но, групповой подход по весовым категориям может вызвать сомнение в положительном изменении эффективности отбора средств скоростно-силовой подготовки юных дзюдоистов. Потому что, в тяжелых и легких весовых категориях имеются эффективно применяемые похожие технические действия. Следовательно, при планировании скоростно-силовой

подготовки юных дзюдоистов показатели веса, роста не всегда могут быть ведущими.

Для оценки уровня скоростно-силовых возможностей дзюдоистов в педагогических экспериментах выбраны следующие тесты (табл.4).

**Таблица - 4**

**Динамика показателей совершенствования скоростно-силовых возможностей на основе отбора специальных упражнений юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки**

п/п	Контрольные тесты	группы	В начале эксперимента			В конце эксперимента			Рост, %	t	p
			$\bar{X}$	$\sigma$	V, %	$\bar{X}$	$\sigma$	V, %			
1.	Время подтягивания 10 раз (сек)	КГ	12,42	1,25	10,55	11,85	1,09	10,04	4,59	1,94	>0,05
		ЭГ	12,51	1,41	10,23	11,19	1,21	9,88	10,55	4,02	<0,001
2.	Время приседания 10 раз (сек)	КГ	12,13	1,21	10,47	11,58	1,06	10,10	4,53	1,93	>0,05
		ЭГ	12,21	1,38	10,16	11,01	1,17	9,90	9,83	3,75	<0,001
3.	Время прыжка на высоту 0,7 м 10 раз (сек)	КГ	7,31	0,76	10,40	7,01	0,72	10,13	4,10	1,62	>0,1
		ЭГ	7,4	0,88	10,14	6,77	0,75	9,84	8,51	3,08	<0,01
4.	Время поднятия туловища из положения лежа 10 раз (сек)	КГ	13,22	1,36	10,36	12,58	1,28	10,10	4,84	1,94	>0,05
		ЭГ	13,31	1,53	10,22	11,85	1,24	9,89	10,97	4,19	<0,001
5.	Время броска «Окури-аши-барай» 8 раз (сек)	КГ	14,72	1,51	10,46	13,91	1,36	10,06	5,50	2,25	<0,05
		ЭГ	14,63	1,64	10,18	13,03	1,39	9,84	10,94	4,21	<0,001
6.	Время броска «Окури-аши-барай» 15 раз (сек)	КГ	34,63	3,52	10,16	32,84	3,28	9,99	5,17	2,10	<0,05
		ЭГ	34,61	4,12	10,14	31,43	3,52	9,98	9,19	3,32	<0,01
7.	Прыжок в длину с места (см)	КГ	240,23	25,16	10,47	252,32	24,86	10,06	5,03	1,93	>0,05
		ЭГ	240,14	26,74	10,21	264,21	25,12	9,97	10,02	3,71	<0,001

**Примечание:** КГ-контрольная группа, ЭГ-экспериментальная группа.

Комплексное проявление специальных физических возможностей спортсменов определяли следующими тестами: оценкой времени выполнения броска «окури-аши-барай» 8 раз и броска «окури-аши-барай» 15 раз.

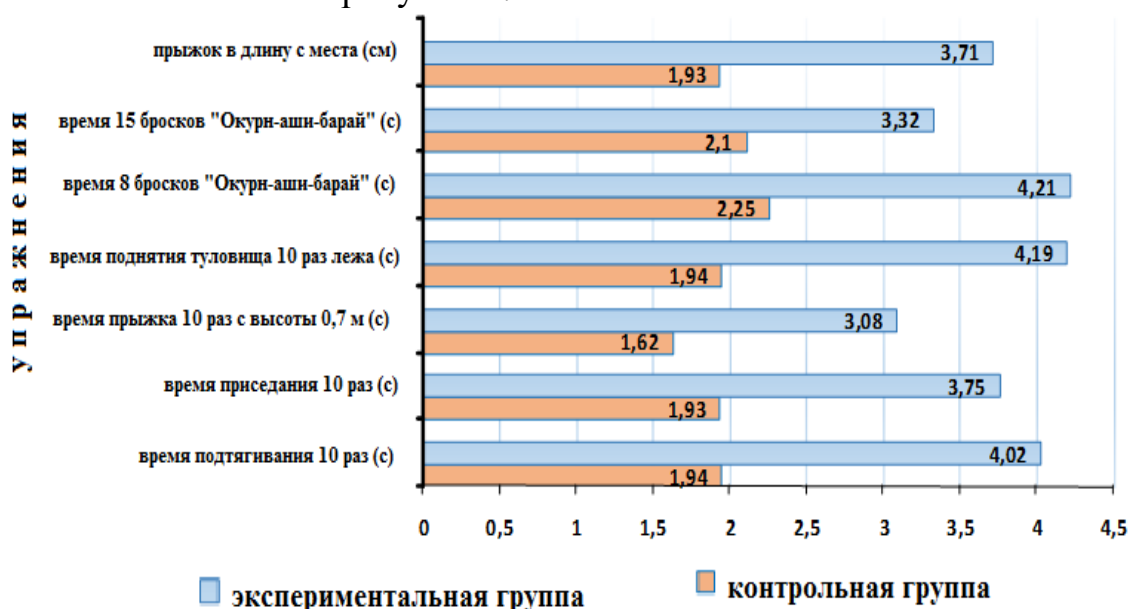
Определяли итоги тестирования юных дзюдоистов экспериментальной и контрольной группы в начале и в конце экспериментов.

Комментируя их можно констатировать, что у каждого дзюдоиста наблюдается рост физической подготовки, но процент роста не одинаковый, потому что исходная подготовка дзюдоистов для выдержки учебной нагрузки разная.

При прыжке в длину лучший показатель роста составил 24 см. Можно предположить, что если в начале экспериментов физическая подготовка спортсменов низкая, то в конце экспериментов их рост может быть несколько выше. При анализе процента роста изучаемых показателей определено, что при прыжке с места в длину этот показатель составил 10,02 %.

В ходе эксперимента время выполнения теста «подтягивание 10 раз» улучшилось на 10,5%, примерно такое же изменение времени наблюдается в тесте «приседания 10 раз» (9,8%). В следующих показателях произошли несущественные изменения: время прыжка на высоту 0,7 м 10 раз (8,51%), время броска «Окури-аши-барай» 15 раз (9,19%), время броска «Окури-аши-барай» 8 раз (10,94%); время поднятия туловища из положения лежа 10 раз (10,9%). Эти результаты показывают насколько произошел рост (улучшение) физической подготовки дзюдоистов экспериментальной группы.

Динамика относительного изменения (t) физических показателей участников экспериментальной и контрольной группы в ходе педагогических экспериментов показано на рисунке-2.



**Рисунок-2. Динамика относительного изменения (t) физических показателей участников экспериментальной и контрольной группы в ходе педагогических эксперимента**

На рисунке приведены результаты значений Стьюдента, а также их сравнение между группами. Рост показателя «прыжок с места в длину» в экспериментальной группе составил  $t=3,71$ ,  $P<0,001$ ; в контрольной группе –  $t=1,93$ ,  $P>0,05$ ; «время броска «Окури-аши-барай» 15 раз» в экспериментальной группе –  $t=3,32$ ,  $P<0,01$ ; в контрольной группе –  $t=2,1$ ,  $P<0,05$ ; «время броска «Окури-аши-барай» 8 раз» в экспериментальной группе –  $t=4,21$ ,  $P<0,001$ ; в контрольной группе –  $t=2,25$ ,  $P<0,05$ ; «время поднятия туловища из положения лежа 10 раз» в экспериментальной группе –  $t=4,19$ ,  $P<0,001$ ; в контрольной группе –  $t=1,94$ ,  $P>0,05$ ; «время прыжка на высоту 0,7 м 10 раз» в экспериментальной группе –  $t=3,08$ ,  $P<0,01$ ; в

контрольной группе –  $t=1,62$ ,  $P>0,1$ ; «время приседания 10 раз» в экспериментальной группе –  $t=3,75$ ,  $P<0,001$ ; в контрольной группе –  $t=1,93$ ,  $P>0,05$ ; «время подтягивания 10 раз» в экспериментальной группе составило –  $t=4,02$ ,  $P<0,001$ ; а в контрольной группе –  $t=1,94$ ,  $P>0,05$ . Видно, что рост показателей экспериментальной группы намного выше по отношению к контрольной группе.

Данные сведения показывают, что среднее арифметическое значение результатов спортсменов контрольной группы по всем контрольным тестам ниже уровня соответствующих показателей экспериментальной группы. В частности, в контрольной группе из 13 отобранных тестов только в двух определили статистически низкие достоверные изменения ( $p<0,05$ ; для них значение  $t$  равен между 2,25 и 2,10). По остальным 11 тестам в ходе экспериментов выявлены статистически недостоверные изменения ( $p>0,05$ ; для них значение  $t$  колеблется между 1,62 и 1,98).

В результатах экспериментальной группы выявлены статистически достоверные изменения во всех контрольных тестах. В частности, самое низкое достоверное изменение наблюдается в двух тестах ( $t=3,08$  и  $t=3,32$ ;  $p<0,01$ ), а в остальных 11 тестах произошли достоверные положительные изменения (колеблется между  $t=3,71$  и 4,66;  $p<0,001$ ). Данный факт подтверждает эффективность примененной методики технологии.

**Таблица - 5**

**Динамика изменения технико-тактических показателей - времени выполнения упражнения 10 раз) в ходе педагогического эксперимента юных дзюдоистов контрольной и экспериментальной группы (n=32)**

п/н	Техническая подготовка	Группы	В начале эксперимента			В конце эксперимента			Рост, в %	t	p
			$\bar{X}$	$\sigma$	V, %	$\bar{X}$	$\sigma$	V, %			
1.	Сеои-наге	КГ	14,61	1,98	13,55	13,69	1,73	12,64	6,30	1,98	$>0,05$
		ЭГ	14,73	1,94	10,25	12,72	1,53	9,96	13,65	4,60	$<0,001$
2.	Тай-отоши	КГ	14,67	1,99	13,57	13,75	1,74	12,65	6,27	1,97	$>0,05$
		ЭГ	14,83	1,95	10,18	12,78	1,55	9,90	13,82	4,66	$<0,001$
3.	Ко-учи-гари	КГ	15,63	2,08	13,31	14,67	1,84	12,54	6,14	1,96	$>0,05$
		ЭГ	15,75	2,06	10,16	13,76	1,66	9,90	12,63	4,26	$<0,001$
4.	Де-аши-барай	КГ	15,53	2,06	13,26	14,57	1,82	12,49	6,18	1,98	$>0,05$
		ЭГ	15,66	2,03	10,15	13,65	1,65	9,96	12,84	4,35	$<0,001$
5.	Учи-мата	КГ	15,72	2,09	13,30	14,75	1,83	12,41	6,17	1,98	$>0,05$
		ЭГ	15,84	2,09	10,10	13,85	1,67	9,91	12,56	4,21	$<0,001$
6.	Коши-грума	КГ	14,69	1,99	13,55	13,77	1,73	12,56	6,26	1,97	$>0,05$
		ЭГ	14,82	1,96	10,19	12,84	1,66	9,92	13,36	4,36	$<0,001$

**Примечание:** КГ-контрольная группа, ЭГ-экспериментальная группа.

В ходе педагогического эксперимента установлено, что результаты упражнений характеризующих технико-тактические показатели спортсменов экспериментальной группы в два раза выше таких же показателей своих сверстников контрольной группы (соответственно выросло на 13,14% и 6,22%). Также по отношению к контрольной группе критические значения Стьюдента, рассчитанные для роста показателей



улучшились в экспериментальной группе. Если, значения Стьюдента рассчитанные для изменения средне арифметических показателей результатов контрольной группы в ходе педагогического эксперимента находятся в пределах  $t=1,96$  и  $t=1,98$  (статистически недостоверны,  $p>0,05$ ), то в экспериментальной группе эти показатели варьируют в пределах  $t=4,21$  и  $t=4,66$ , что означает статистически достоверные ( $p<0,001$ ) изменения во всех упражнениях (табл.5).

Из материалов таблицы видно, что рост изменения технико-тактических показателей в ходе педагогического эксперимента при оценке статистической достоверности в экспериментальной группе конкретно преобладает над показателями контрольной группы.

Выполнение участниками экспериментов технических приемов сеоннаге, тай-отоши, ко-учи-гари, де-аши-барай, учи-мата и коши-гурума, характеризующих уровень технико-тактической подготовки юных дзюдоистов в ходе педагогического эксперимента апробированы и на их основании оценены технико-тактических показатели спортсменов.

Динамика относительного изменения технических показателей (%) экспериментальной и контрольной группы в ходе педагогического эксперимента показана на рисунке–3.



**Рисунок-3. Динамика относительного изменения технических показателей экспериментальной и контрольной групп в ходе педагогического эксперимента (%)**

Динамика относительного изменения разницы средних арифметических значений ( $\bar{X}$ ) результатов в начале эксперимента по отношению к значениям в конце эксперимента такова: технический прием «Коши-гурума» относительно к началу эксперимента в экспериментальной группе улучшился на 13,3%, а в контрольной группе – на 6,2%; «Учи-мата» в

экспериментальной группе – на 12,5%, контрольной группе – на 6,1%; «Де-аши-барай» в экспериментальной группе – на 12,8%, контрольной группе – на 6,1%; «Ко-учи-гари» в экспериментальной группе – на 12,6%, контрольной группе – на 6,1%; «Тай-отоши» в экспериментальной группе – на 13,8%, контрольной группе – на 6,2%; «Сеои-наги» в экспериментальной группе – на 13,6%, контрольной группе – на 6,3%. Видно, что в экспериментальной группе динамика роста в среднем составляет 13,1%, а в контрольной группе – 6,2%.

Значения корреляционного коэффициента между результатами выполнения упражнений, примененных на станциях круговой тренировки квалифицированных дзюдоистов различной весовой категории экспериментальной и контрольной группы и их технико-тактическими показателями приведены в таблице–6.

**Таблица - 6**

**Зависимость результатов выполнения упражнений, примененных на станциях круговой тренировки с технико-тактическими показателями дзюдоистов экспериментальной группы (значения корреляционного коэффициента  $r$ )**

п/п	Станции круговой тренировки	Технико-тактические показатели					
		1.Сеои-наге	2.Тай-отоши	3.Ко-учи-гари	4.Де-аши-барай	5.Учи-мата	6.Коши-грума
1	Лазание по канату	0,86	0,68	0,65	0,46	0,61	0,83
2	Прыжок в высоту 70-80 см	0,48	0,67	0,69	0,85	0,84	0,65
3	Поднятие штанги лежа	0,63	0,82	0,84	0,38	0,47	0,61
4	Сгибание и разгибание рук лежа на животе на гимнастической скамейке	0,43	0,31	0,85	0,37	0,39	0,83
5	Перенос грифа штанги влево и вправо двумя руками	0,52	0,84	0,43	0,32	0,86	0,55
6	Поднятие туловища с поворотом на 90 градусов в левую и в правую стороны лежа на скамейке	0,85	0,53	0,83	0,43	0,61	0,54
7	Лежа на спине на скамейке поднятие штанги	0,48	0,84	0,41	0,37	0,62	0,83
8	Бросок партнера приемом сеои-наге	0,86	0,52	0,46	0,42	0,84	0,79

Значения корреляционного коэффициента  $r$ , приведенные в таблице-6 позволили утверждать, что все взаимные связи упражнений для станций круговой тренировки с технико-тактическими показателями положительные. Самые большие взаимосвязи, т.е. сильная корреляционная зависимость между упражнением «Лазание по канату» и техническими приемами «Сеои-наге» ( $r=0,86$ ) и «Коши-грума» ( $r=0,83$ ); между упражнением «Прыжок в высоту 70-80 см» и техническими приемами «де-аши-барай» ( $r=0,85$ ) и «учи-мата» ( $r=0,84$ ); между упражнением «Поднятие штанги лежа» и техническими приемами «тай-отоши» ( $r=0,82$ ) и «ко-учи-гари» ( $r=0,84$ ); между упражнением «Сгибание и

разгибание рук » и техническими приемами «ко-учи-гари» ( $r=0,85$ ) и «коши-грума» ( $r=0,83$ ); между упражнением «Перенос грифа штанги влево и вправо двумя руками» и техническими приемами «тай-отоши» ( $r=0,84$ ) и «учи-мата» ( $r=0,86$ ); между упражнением «Поднятие туловища с поворотом на 90 градусов в левую и в правую стороны лежа на скамейке» и техническими приемами «Сеои-наге» ( $r=0,85$ ) и «ко-учи-гари» ( $r=0,83$ ); между упражнением «Лежа на спине на скамейке поднятие штанги» и техническими приемами «тай-отоши» ( $r=0,84$ ) и «коши-грума» ( $r=0,83$ ), а также между упражнением «Бросок партнера приемом сеои-наге» и техническими приемами «сеои-наге» ( $r=0,86$ ) и «учи-мата» ( $r=0,84$ ).

По сравнению с вышеперечисленными показателями, немного слабая корреляционная зависимость имеется между упражнением «Лазание по канату» и техническими приемами «тай-отоши» ( $r=0,68$ ), «ко-учи-гари» ( $r=0,65$ ) и «учи-мата» ( $r=0,61$ ); между упражнением «Прыжок в высоту 70-80 см» и техническими приемами «тай-отоши» ( $r=0,67$ ), «ко-учи-гари» ( $r=0,69$ ) и «коши-грума» ( $r=0,65$ ); между упражнением «Поднятие штанги лежа» и техническими приемами «сеои-наге» и «коши-грума» ( $r=0,63$  и  $r=0,61$ ); между упражнением «Перенос грифа штанги влево и вправо двумя руками» и техническими приемами «сеои-наге» ( $r=0,52$ ) и «коши-грума» ( $r=0,55$ ); между упражнением «Поднятие туловища с поворотом на 90 градусов в левую и в правую стороны лежа на скамейке» и техническими приемами «тай-отоши» ( $r=0,53$ ), «учи-мата» ( $r=0,61$ ) и «коши-грума» ( $r=0,54$ ); между упражнением «Лежа на спине на скамейке поднятие штанги» и техническим приемом «учи-мата» ( $r=0,62$ ), а также между упражнением «Бросок партнера приемом сеои-наге» и техническим приемом «Подножка спереди» ( $r=0,52$ ).

Необходимо особо подчеркнуть, что слабая корреляционная связь существует между упражнением «Лазание по канату» и только техническим приемом «Де-аши-барай» ( $r=0,46$ ); упражнением «Прыжок в высоту 70-80 см» и техническим приемом «сеои-наге» ( $r=0,48$ ); упражнением «Поднятие штанги лежа» и техническим приемом «Де-аши-барай» ( $r=0,38$ ) и «учи-мата» ( $r=0,47$ ); упражнением «Сгибание и разгибание рук» и техническим приемом «сеои-наге» ( $r=0,43$ ), «подножка спереди» ( $r=0,31$ ), «де-аши-барай» ( $r=0,37$ ) и «учи-мата» ( $r=0,39$ ); упражнением «Перенос грифа штанги влево и вправо двумя руками» и техническим приемом «ко-учи-гари» ( $r=0,43$ ) и «Де-аши-барай» ( $r=0,32$ ); упражнением «Поднятие туловища с поворотом на 90 градусов в левую и в правую стороны лежа на скамейке» и техническим приемом «Де-аши-барай» ( $r=0,43$ ); упражнением «Лежа на спине на скамейке поднятие штанги» и техническим приемом «Сеои-наге», «ко-учи-гари» и «Де-аши-барай» ( $r=0,48$  и  $r=0,37$ ), а также между упражнением «Бросок партнера приемом сеои-наге» и техническим приемом «ко-учи-гари» ( $r=0,46$ ) и «де-аши-барай» ( $r=0,42$ ).

Таким образом, соблюдение этих рекомендаций может обеспечить системную эффективность влияния тренировки скоростно-силовой подготовки. Именно поэтому, во время проведения педагогического эксперимента, предложены и осуществлены наблюдения, обеспечивающие больший рост уровня физической подготовки юных дзюдоистов на круговых занятиях скоростно-силового характера. Смысл этих наблюдений заключается в том, что

во время перехода на 40 секундный режим работы (только в последних четырех занятиях) возможно целевое развитие физических качеств и функций, обеспечивающих скорость сокращения мышц.

Итак, уровень функциональной подготовки у каждого молодого дзюдоиста имеет свои границы и поэтому в будущем можно взять старт с высокого уровня подготовки и по всем изучаемым показателям комплекса можно добиться высоких результатов. Потому что, при выполнении технических приемов, рекомендованных для повышения эффективности скоростно-силовых способностей методика создаст условия для повышения скорости использования технических приемов в учебном процессе и в условиях соревнований.

## **ВЫВОДЫ**

На основании анализа полученных в экспериментах материалов сформированы следующие выводы.

1. В результате собранного материала на основе анализа научно-методической литературы по направлению темы можно утверждать, что приоритетные физические качества, обеспечивающие эффективность своеобразных технико-тактических приемов, используемых в соревновательной деятельности дзюдо, а также средства занятий, оказывающие большое влияние на развитие скоростно-силовых способностей не изучены как предмет исследования.

2. Анализ соревновательной деятельности юных дзюдоистов показал, что в соревновательный период качественные показатели достоверно взаимосвязаны с индивидуальными методами ведения поединков. Поэтому, подробный анализ поединков определил основные приемы, используемые со стороны дзюдоистов, принимавших участие в экспериментах и индивидуальные особенности их соревновательной деятельности, а также позволил внедрить их в учебный процесс для совершенствования основных приемов.

3. Использование в эксперименте 7 контрольных тестов, определяющих уровень скоростно-силовых способностей и 6 контрольных тестов, определяющих уровень технической подготовки позволило собрать оперативные сведения и точные показатели о подготовленности юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки.

4. Комплекс специальных подготовительных упражнений, применяемый в развитии скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки и оптимальные соотношения нормы оказали положительный эффект на рост спортивных результатов.

На основе применения комплекса специальных подготовительных упражнений в экспериментальной группе к концу эксперимента у каждого дзюдоиста повысился уровень развития скоростно-силовых способностей: показатели в прыжках в длину улучшились на – 10,2%, время 10 подтягиваний на 10,5%, время приседания 10 раз – на 9,8%, время прыжка на высоту 0,7 метра 10 раз – на 8,5%, время броска техническим приемом «окури-аши-барай» 15 раз – на 9,2%, время броска техническим приемом «окури-аши-барай» 8 раз – на 10,9%, время поднятия туловища из положения лежа 10 раз – на 10,9% .

5. В зависимости от весовой категории юных дзюдоистов показатели специальных подготовительных упражнений, оказывающих положительное влияние на повышение качества технико-тактических действий и развитие скоростно-силовых способностей спортсменов экспериментальной группы улучшились по сравнению с исходными показателями при применении технического приема «Коши-гурума» на 13,4%, «Учи-мата» – на 12,6%, «Де-аши-барай» – на 12,8%, «Ко-учи-гари» – на 12,6%, «Тай-отоши» – на 13,8%, «Сеои-наги» – на 13,6%. Как видно, специальные подготовительные упражнения положительно влияют на рост динамики результатов экспериментальной группы 13,1%.

6. В результате усовершенствования методики (по контрольным упражнениям, выбранным для исследования), направленной на развитие скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки достоверность роста результатов экспериментальной группы по 2 контрольным тестам (прыжки с места на высоту 70-80 см и технический прием «окури-аши барай» выполнить 15 раз на быстроту) составила  $p < 0,01$ , а по остальным 11 тестам достоверность роста результатов составила  $p < 0,001$ .

7. Применение метода круговой тренировки (на каждой станции выполнение нагрузки 40 сек., после прохождения круга упражнений отдых 2-3 минуты), направленной на развитие скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки оказало положительное влияние повышение развития скоростно-силовых способностей и технико-тактической подготовки юных дзюдоистов.

8. Внедрение в учебный процесс по развитию скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки метода круговой тренировки позволило подготовить 7 победителей и призеров соревнований республиканского значения, 2 мастеров спорта, 13 кандидатов в мастера спорта с соответствующими дипломами.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

На основании обобщения, анализа и обсуждения полученных экспериментальных материалов сформированы следующие практические рекомендации.

1. Средства и приемы, примененные в учебном процессе по развитию скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки должны соответствовать специфическим особенностям вида спорта, длительность выполнения упражнений не должна влиять на основное содержание учебных занятий, выбор упражнений нужно осуществлять исходя из возраста, пола, физического и психологического развития занимающихся, траектория действия средств, применяемых в развитии навыков технических действий спортсменов должна соответствовать виду спорта и соревновательным действиям.

2. Организация недельного микроцикла должна быть следующей последовательности: вторник, четверг, суббота – занятия по методу круговой

тренировки понедельник, среда, пятница – совершенствование технико-тактических приемов. Применение круговой тренировки на утренних занятиях данного недельного микроцикла даёт высокую эффективность.

3. Рекомендуется на этапе углубленной подготовки проводить круговую тренировку с применением упражнений (1-канат; 2-прыжки; 3-поднимание штанги лежа; 4-спина; 5-маятник; 6-пресс; 7-поднятие; 8-бросок), направленных на развитие скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов, что приведет к повышению эффективности технических приемов в соревновательной деятельности.

4. Необходимо иметь достаточно сведений о правилах и последовательности выполнения упражнений, применяемых в развитии скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки. Требуется хорошо знать методы выполнения физических упражнений, развития двигательных способностей, дозирования учебных нагрузок.

5. В учебно-тренировочном процессе по эффективному развитию скоростно-силовых способностей юных дзюдоистов на этапе углубленной подготовки необходимо планировать нагрузки круговой тренировки в следующей последовательности: в подготовительной и основной части занятия соревновательным и круговым методом 6-8 серий по 15 секунд.

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

---

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

**TANGRIYEV ALISHER JUMANAZAROVICH**

**IMPROVEMENT OF THE METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT  
OF SPEED-POWER ABILITIES OF YOUNG JUDOISTS IN THE STAGE  
OF ADVANCED TRAINING**

**13.00.04-Theory and methodic of physical education and Sport training**

**DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD)  
ON PEDAGOGICAL SCIENCES**

**Chirchik-2021**

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (PhD) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number № B2020.1.PhD/Ped465.

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical education and sports.

The thesis abstract in three languages [Uzbek, Russian and English (summary)] is located on the website (www.uzdjtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

**Scientific supervisor:** **Usmanxodjayev Talat Saidovich**  
doctor of pedagogical sciences, professor

**Official opponents:** **Kerimov Fikrat Azizovich**  
doctor of pedagogical sciences, professor

**Pulatov Fazliddin Muhiddinovich**  
candidate of pedagogical sciences, professor

**Leading organization:** **Samarqand State University**

The defense of the dissertation will be held on «Gapri» 2021 at 10<sup>00</sup> o'clock at the meeting of Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 under the Uzbek State University of Physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street 19, the 2nd floor at the administrative building «B» of Uzbek State University of Physical education and sport. Tel.: (0-370) - 717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.)

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of the Uzbek State University of Physical education and sport under №211418, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchila street, 19. 2<sup>nd</sup> floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical education and sport. Tel.:(0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76).

Abstract of the dissertation sent out on «23» march 2021 y.  
[Registry record № 21 on «23» march 2021 y.]

*U. D.*

**M.R. Boltabayev**  
Deputy Chairman of the scientific council  
for awarding scientific degrees,  
doctor of economical sciences, professor

**L. Amirjamolov,**  
Scientific Secretary of the Scientific Council for  
award of scientific degrees  
in the field of philosophy, docent

**B.B. Musayev**  
Chairman of the academic seminar under the scientific  
council for awarding of scientific degrees,  
candidate of pedagogical sciences, docent





## INTRODUCTION

### (abstract to the dissertation of Doctor of Philosophy (PhD))

**The purpose of the study** is to select the means of developing the speed-strength abilities of young judokas at the stage of in-depth training and improving the methods of their implementation into practice.

**The object of the research** is the educational process of young judokas at the stage of in-depth training.

**The subject of the research** is the norms of means and methods used in the development of speed-strength abilities of young judokas at the stage of in-depth training.

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

The novelty of the research is that the level of systematization of the selected sections of in-depth training content of young judokas (heart rate and intensity zone) is improved by selecting standard and interval rotational training tools (sequence of exercises, seconds and intervals);

According to the performance indices of young judokas engaged in the stage of in-depth training, varied types of special training equipments of weight categories and category classification to develop the ability of speed were developed;

In the stage of in-depth training, the optimal ratios (attack and defense reliability) were developed by varying the intensity of special exercises used to increase the effectiveness of selected means of attack and counter-attack techniques to develop the speed-strength ability of young judokas;

The content of the competition process was improved by training sportsmen of different level to perform the techniques which are done in the standing position on the parterre by special exercises for the development of speed-strength ability in the training process of young judokas.

#### **Implementation of research results.**

Based on the scientific results obtained to improve the methods of developing the agility of young judokas at an advanced stage:

At the stage of in-depth training, the content of training young judokas was improved by the criteria for the development of dexterity (methods of rotation training), and on the basis of suggestions and recommendations, the textbook “Sport pedagogik mahoratini oshirish” (dzyudo) was published. -certificate No. 434-297 according to order No.). As a result, the physical training of young judokas has improved by 13.4%, and technical training - by 15.8%;

The overall volume of offensive actions of young judokas was improved at the stage of advanced training in terms of weight indicators, and the textbook “Sport pedagogic mahoratini oshirish” (dzyudo) was published (by order of the Ministry of Higher and Secondary Schools). Education of the Republic of Uzbekistan dated June 28, 2017 No. 434). Certificate No. 297). As a result, the complete implementation of the "okuri-ashi-barai" method in various situations of competitive activity of young judokas has improved by 27.1%;

The optimal ratio of special exercises used to increase the effectiveness of offensive and counterattacking techniques in the development of the agility of young judokas at the stage of in-depth training has been improved, suggestions and recommendations are published in the textbook "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" (Certificate of the Ministry of Higher and Secondary Education of the Republic of Uzbekistan 2019 No. 133-099 according to Order No. 133 of February 9). As a result, offensive movements of young judokas improved by 12.4%, and defensive and counterattacking movements - by 12.8%;

Suggestions and recommendations on the methodology for the development of operational skills aimed at improving the quality of offensive, defensive, counter-offensive actions at the stage of in-depth training. The textbook " Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" was published (Ministry of Higher and Secondary Education of Russia). Republic of Uzbekistan February 9, 2019 133 - certificate No. 133-099 according to order No.). As a result, the results of the throw okuri-ashi-barai of young judokas improved by 21.2%.

**The volume and the structure of the thesis.** The thesis is presented on 106 pages of computer text and consists of an introduction, four chapters, a conclusion, and a list of references. It includes 14 tables, 3 drawings and appendixes.

**ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLISHED WORKS**

**I часть (I бўлим; I part)**

1. Тангриев А.Ж. Improving speed training of judoists with the help of circular training method. Europeon journal of research and reflection in Educational Sciences, 7(12), 366-370. Nowember 12 2019 year. (13.00.00 №2)

2. Тангриев А.Ж. Бошланғич синф ўқувчиларида жисмоний сифатларни ўйин машқлари ёрдамида шакллантиришнинг афзалликлари. ФАН-СПОРТГА илмий назарий журнал. 2019 йил 1 сон. (13.00.00 № 4)

3. Тангриев А.Ж. Совершенствование скоростно-силовой подготовки дзюдоистов с помощью метода круговой тренировки. Муғаллим ҳем узликсиз билимлендири илмий-методикалык журнал 2019 йил. (13.00.00 №5)

4. Тангриев А.Ж. Методические особенности применения нетрадиционных средств общей физической подготовки в учебно-тренировочный процесс юных дзюдоистов. Учреждение образования Физическая культура и спорт в современном мире. Сборник научных статей. Гомел-2019г. 392-395 ст.

5. Тангриев А.Ж. Ёш дзюдо курашчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантиришдаги педагогик технологиялар. Международная научная конференция современные тенденций развития теории и методики физического воспитания и спорта. 2019 года 24-25 мая. 671 бет.

6. Тангриев А.Ж. Совершенствование скоростно-силовой подготовки дзюдоистов с помощью метода круговой тренировки. Международная научная конференция современные тенденций развития теории и методики физического воспитания и спорта. 2019 года 24-25 мая. 197с.

7. Мамлакатимизда таълим тизимини ва ёшларни спортда тезкорлигини ривожлантириш йўллари. “Год внимания и заботы о старшем поколении” Материалы научно-практической конференции Филиал МГУ имени М.В.Ломоносова в городе Ташкенте 2015г. 132-134 бет.

**II часть (II бўлим; II part)**

8. Tangriyev A.J. “Sport pedagogik mahoratini oshirish”(dzyudo). Darslik. Toshkent 2017 yil.

9. Tangriyev A.J. “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” O’quv qo’llanma. Toshkent 2019 yil.

10. Тангриев А.Ж. Кураш турларидан мусобақа қоидалари. Ўқув-услубий кўлланма. Истиклол нашриёти 2016 йил.

11. Тангриев А.Ж. Янги педагогика ва ахборот технологияларини ўқув фаолиятига жорий этиш шарт-шароитлари. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари номли Халқаро илмий-амалий анжуман. Тошкент -2015 йил. 124 бет.

12. Тангриев А.Ж. Perfection of high-speed training of judoists by means of circle traning method. Международная научная конференция современные

тенденций развития теории и методики физического воспитания и спорта. 2019 года 24-25 мая. 198 с.

13. Тангриев А.Ж. Баркамол авлодни тарбиялаш давр талаби. Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг замонавий муаммолари номли Халқаро илмий-амалий анжуман. Тошкент -2015 йил. 195 бет.

14. Тангриев А.Ж. Совершенствование скоростно-силовой подготовки дзюдоистов с помощью метода круговой тренировки. Жисмоний тарбия ва спорт муаммолари бўйича Халқаро илмий амалий анжумани тўплами. 19-20 апрел 2019 йил. 391 бет. Дзюдо кураши бўйича йиллик циклнинг ўтиш даврида тикланиш воситаларини қўллаш. “Олимпизм ва олимпия таълими-соғлом болани тарбиялашнинг омили” Илмий амалий анжуман. 2016 й. 122 бет.

15. 15. Спорт курашида тезкор куч тайёргарлигини ташкил этиш. проблемы физической культуры и спорта студенческой молодежи универсиада - 2016 й. 78 бет.

Автореферат “Фан-спортга” илмий назарий журнали таҳририяида таҳрирдан ўтказилди ва ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнларини мослиги текширилди.

Бичими 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Рақамли босма усули. Times гарнитураси.  
Шартли босма табоғи: 3,5. Адади 100. Буюртма № 20/21.

Гувоҳнома reestr № 10-3719  
“Тошкент кимё технология институти” босмаҳонасида чоп этилган.  
Босмаҳона манзили: 100011, Тошкент ш., Навоий кўчаси, 32-уй.