

**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**

ДАДАБАЕВ ОДИЛЖОН ЖАЛОЛИДИНОВИЧ

**ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИГИ
КОНЦЕПЦИЯСИ**

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

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ ДОКТОРИ (DSc) ДИССЕРТАЦИЯСИ
АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ – 2021

Фан доктори (DSc) диссертацияси автореферати мундарижаси

Оглавление автореферата диссертации доктора наук (DSc)

Contents of dissertation abstract of doctor of science (DSc)

Дадабаев Одилжон Жалолидинович

Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси 3

Дадабаев Одилжон Жалолидинович

Концепция многолетней подготовки дзюдоистов 37

Dadabaev Odiljon Jalolidinovich

The competence of long standing preparing of judo players 71

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of publishedworks 75

**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**

ДАДАБАЕВ ОДИЛЖОН ЖАЛОЛИДИНОВИЧ

**ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ КЎП ЙИЛЛИК ТАЙЁРГАРЛИГИ
КОНЦЕПЦИЯСИ**

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

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ ДОКТОРИ (DSc) ДИССЕРТАЦИЯСИ
АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ – 2021

Фан доктори (DSc) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида В2019.2. DSc/Ped61. рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган. Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгашнинг вебсаҳифасида (www.uzdjtsu.uz) ва “Ziyonet” Ахборот-таълим порталида (www.ziyonet.uz) жойлаштирилган.

Илмий маслаҳатчи:	Кошбахтиев Ильдар Ахмедович педагогика фанлари доктори, профессор
Расмий оппонентлар:	Тажибаев Сойиб Самижонович педагогика фанлари доктори (DSc), профессор Керимов Фикрат Азизович педагогика фанлари доктори, профессор Элипханов Салман Байсултанович педагогика фанлари доктори, профессор
Етакчи ташкилот:	Фарғона 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 “___” _____ соат ___ 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.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг Ахборот ресурс марказида танишиш мумкин 211429 рақами билан рўйхатга олинган. 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.

Диссертация автореферати 2021 йил “___” _____ куни тарқатилган.
(2021 йил “___” _____ даги ___ рақамли реестр баённомаси)

М.Р. Болтабаев
Илмий даражалар берувчи илмий
кенгаш раиси, и.ф.д., профессор

М.Х. Миржамолов
Илмий даражалар берувчи илмий
кенгаш илмий котиби, п.ф.б.ф.д.(PhD) доцент

Ф.А. Керимов
Илмий даражалар берувчи илмий
кенгаш қошидаги илмий семинар
раиси, п.ф.д., профессор

КИРИШ (фан доктори (DSc) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Дзюдо жаҳонда оммавийлашган спорт турларидан бири сифатида ўз мавқеига эга. Ҳалқаро дзюдо федерацияси томонидан мусобақа қоидаларига киритилган ўзгартиришлар ва жаҳон дзюдосидаги рақобатнинг кучайиши дзюдочиларни дастлабки тайёргарлик босқичидан тортиб ҳалқаро тоифадаги спорт устаси даражасигача бўлган барча босқичларини бошқаришнинг ташкилий ва услубий жиҳатдан самарадорлигини ошириш йўлларини излаш билан тавсифланади.

Дунёнинг етакчи мамлакатларида дзюдо бўйича спортчилар томонидан кўрсатилган юқори спорт натижалари ўсиб боришининг асосий омилларидан бири - бу дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги стратегияси ҳамда концепциясини ишлаб чиқиш ва уни тизимли бошқаришга қаратилган. Дзюдо назарияси ва методикаси соҳасида илгари ҳам малакали спортчиларни тайёрлаш масаласида жумладан: турли ёшдаги дзюдочиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш, спортчиларнинг сенситив даврларини ҳисобга олган ҳолда машғулот юкламаларни тақсимлаш, уларнинг функционал ва психоэмоционал ҳолатларини аниқлаш, турли ёш ва малакага эга дзюдочиларнинг техник-тактик фаолиятини тадқиқ қилиш юзасидан илмий изланишлар олиб борилган. Малакали дзюдочиларни нуфузли мусобақаларга тайёрлашда уларнинг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш, мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш, юқори малакали дзюдочиларнинг модел тавсифларини ишлаб чиқиш муаммоларига бағишланган тадқиқотлар ўтказилган.

Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга катта эътибор берилмоқда. Дзюдочиларимизнинг Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионатлари, Осиё ўйинлари ҳамда халқаро мусобақаларда юксак натижаларга эришаётгани ва дунёда Ўзбекистоннинг обрў-эътибори ва спорт салоҳиятини янада ошиб боришига ҳисса қўшаётгани диққатга сазовордир. “Спортчилар тайёрлашнинг замонавий талабларга жавоб берувчи инновацион ва услубий стандарт ишланмалар ҳамда уларнинг тиббий таъминотининг йўқлиги ўқув-машғулот жараёнини самарали йўлга қўйиш имконини бермайди”¹. Кўп йиллик тайёргарлик машғулотларида дзюдо спорт турининг аҳамияти мусобақа фаолиятида ҳар томонлама тайёргарликнинг ўзига хос хусусиятларини аниқлашдан иборатдир. Дзюдо бўйича спорт усталарини тайёрлашнинг кўп йиллик босқичлари жараёнини бошқариш ва ушбу жараёни оптималлаштириш, ушбу спорт турига қизиқишни ошириш, уни ёшлар орасида оммавийлаштириш зарурати юкламалар ҳажмини кескин ошиши билан боғлиқ. Шу билан бирга дзюдочиларнинг ўқув-машғулот жараёнига назорат меъёрлари ва уларнинг ҳажмини киритиш ҳамда методологиясини такомиллаштириш бўйича дзюдочиларни ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ҳар томонлама тайёрлаш ҳозирги кунда

¹Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора тadbирлари тўғрисида”ги ПФ-3031 - сонли Фармони.

дзюдо назарияси ва амалиётида ҳалқаро миқёсдаги энг долзарб муаммолардан бири ҳисобланади. Илмий изланишлар натижаларини ўрганиш ва дзюдочиларни спорт билан шуғулланишида уларнинг тажрибасини умумлаштириш кўп йиллик тайёргарлик машғулотида ечимини кутаётган вазифаларнинг кўплигини кўрсатади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги ПФ-2821-сон “Ўзбекистон спортчиларини Токиода (Япония) 2020 йил XXXII Олимпия ўйинлари ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида” ги Фармони, Ўзбекистон Республикаси вазирлар маҳкамасининг 2019 йил 13 февралдаги 118-сон "2019-2023 йилларда Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш бўйича концепцияни тасдиқлаш тўғрисида”ги Қарори шунингдек, мазкур 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. Мазкур тадқиқот республика фан ва технологияларни ривожлантиришнинг “Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва ошириш йўллари” билан боғлиқ устувор йўналишига мос равишда амалга оширилган.

Диссертация мавзуси бўйича ҳалқаро илмий-тадқиқотлар шарҳи².

Дунёдаги етакчи илмий марказлар ва олий ўқув юртлирида, шу жумладан Майкоп Жисмоний маданият ва дзюдо институтида [Россия Федерацияси]; Англия спорт институтида [Буюк Британия]; Бонн федерал спорт фани институтида [Германия Федератив Республикаси]; Лейпцигдаги машғулоти тўғрисидаги амалий фан институтида [Германия Федератив Республикаси]; Австралия спорт институтида [Канберра, Австралия]; Спорт тайёргарлиги марказлари, Colorado Springs, Колорадо-Спрингс, Chula Vista, LakePlacid [АҚШ]; Япония Миллий машғулоти маркази, П.Ф.Лесгафт номидаги Миллий давлат жисмоний маданият, спорт ва саломатлик университети, [Санкт-Петербург] ва Россия давлат жисмоний маданият, спорт, ёшлар ва туризм университетларида [Россия Федерацияси, Москва] ўтказилган.

Дунёда олиб борилаётган тадқиқотлар натижасида дзюдочиларнинг комплекс назорати бўйича жисмоний ва техник-тактик тайёргарлиги даражасини миқдорий ва сифатли баҳолаш шкаласи ишлаб чиқилган [Ёшларни олий спорт ютуқлар спортига тайёрлаш маркази], уч ўлчамли видеотахлилдан фойдаланган ҳолда дзюдочиларнинг базавий техник усулларни бажаришда биомеханик видеотахлил усули ишлаб чиқилган [Майкоп Жисмоний маданият ва дзюдо институти, Россия Федерацияси], турли ёшдаги спортчиларни тайёрлаш жараёнида спортчиларнинг машғулоти юкламаларини қўллашнинг оптимал нисбатлари ишлаб чиқилган [Бонн

² www.adygnet.ru; <https://www.eis2win.co.uk>; <https://www.bisp.de>; <http://www.iat.unileipzig.de/>; www.ausport.gov.au; <https://ru.wikipedia.org/wiki/>; <https://www.teamusa.org>; www.visitjapan.ru; www.lesgaft.spb.ru; <https://www.sportedu.ru>.

Федерал спорт фани институти, Германия].

Дунёда малакали дзюдочиларнинг жисмоний, техник-тактик, психологик тайёргарликларини такомиллаштириш юзасидан тадқиқотлар олиб борилмоқда. Хусусан, бу тадқиқотлар қуйидаги устувор йўналишлар бўйича ўтказилмоқда: кўп йиллик тайёргарликнинг турли босқичларида шуғулланувчи дзюдочиларнинг ҳар томонлама тайёргарлигини оширишни эътиборга олган ҳолда тизимли бошқариш, турли ёш ва малакага эга дзюдочиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш асосида жисмоний тайёргарлик, функционал ва психоэмоционал ҳолатини баҳолаш бўйича замонавий инструментал методикаларни ишлаб чиқишга қаратилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Я.К. Коблев, А.Д. Суханов С.Б. Элипханов А.В. Еганов ва бошқалар томонидан яккакураш спорт турлари бўйича спортчиларни тайёрлаш ва ўқув-машғулот жараёнини бошқариш тизими ишлаб чиқилган.³

Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов ва бошқалар жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва услубияти соҳасида спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик тизимини ишлаб чиққан⁴.

Яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш юзасидан Ю.Г. Мартемьянов, Ю.Е. Чибичик, М.В. Габов, О.В. Гончарова, М.А. Вершинин, А.В. Ерофицкий, Д.Л. Новиков ва бошқалар томонидан илмий тадқиқотлар олиб борилган⁵.

Бир қатор муаллифлар: А.А. Рузиев, Ю.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник, В.Г. Пашинцев ва бошқалар томонидан дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги ва спорт курашлари билан шуғулланувчиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини илмий-услубий асослаш ва дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини лойиҳалаштириш технологияси бўйича тадқиқотлар ўтказилган⁶.

³Коблев Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: дис. ... д-ра пед наук / Я.К. Коблев. – М.: 1990. – 456 с; Суханов А.Д. Системная организация и управления многолетней подготовки спортсменов в единоборствах: автореф. дис. ... д-ра пед наук / А.Д. Суханов. – Москва. – 2005. – 52 с; Элипханов С.Б. Управление многолетней силовой подготовкой в женском дзюдо: дис. ... д-ра пед. наук / С.Б. Элипханов. – Майкоп, 2015. – 475 с; Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Еганов. – Челябинск: Урал ГУФК, 1999. – 42 с.

⁴ Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев; 4-е изд., испр. Доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с; Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Издательство: Советский спорт, 2010. – 310 с;

⁵Мартемьянов Ю.Г. и др. Индивидуальные программы физической подготовки юных единоборцев / Ю.Г. Мартемьянов Ю.Е. Чибичик М.В. Габов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – С. 38-40; Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов. – Т.: Лидер Пресс, 2011. – 264 с; Вершинин М.А. Физическая подготовка высококвалифицированных дзюдоистов на основе дифференцированного подхода / М.А. Вершинин, А.В. Ерофицкий, Д.Л. Новиков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – С. 5-10.

⁶Рузиев А.А. Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Рузиев. – ВНИИФК. – Москва, 1999. – 30 с; Письменский И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Письменский Я.К. Коблев, В.И. Сытник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с; Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы): дис. в виде науч. доклада на соиск. уч. степ. д-ра пед. наук.

Ю.М.Схаляхо, Ю.А.Шулика, В.А.Воробьев, В.В.Дубинецкий, П.В.Квашук, И.В.Вербицкий ва бошқалар томонидан дзюдочиларнинг кўп йиллик техник-тактик тайёргарлигининг хусусиятлари, ёш спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги босқичида ўқув-машғулот жараёнига дифференциал ёндашиш, дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги тузилиши ва дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятида техник-тактик тайёргарликни спортчиларнинг морфологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда олиб борилиши юзасидан илмий тадқиқотлар олиб борилган⁷.

З.А.Бакиев, Д.Б.Рукавицын, Ю.Э.Чибичик В.Г.Охотин, А.Г.Левицкий, И.В.Вербицкий ва бошқалар юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини индивидуаллаштириш, ёш курашчиларнинг ўқув-машғулот жараёнига индивидуал ёндашишнинг муҳим эканлигини, малакали курашчиларнинг мусобақа фаолиятини текширишга асосланиб индивидуаллаштиришнинг самарадорлигини тажриба орқали аниқлаганлар⁸.

С.Б.Элипханов, Л.С.Дворкин, С.В.Артомонов ва бошқалар томонидан ҳар хил спорт турларида тайёргарликнинг йиллик циклида куч тайёргарлигини ташкил этишнинг асосий турлари, ёш дзюдочиларнинг куч имкониятларини ривожлантиришда ёшга хос хусусиятларни ҳисобга олиш, ёш дзюдочиларнинг йиллик циклини тузиш юзасидан тадқиқотлар ўтказилган⁹.

А.В.Еганов, С.В.Ерегина ва бошқалар томонидан дзюдочиларнинг машғулотини ва уларнинг техник-тактик ҳаракатларини моделлаштириш ва

– 1999. – 60 с; Пашинцев В.Г. Технология проектирования многолетней подготовки дзюдоистов: дис. ... д-ра пед. наук / В.Г. Пашинцев. – Москва, 2001. – 338 с.

⁷ Схаляхо Ю.М. Особенности многолетней технико-тактической подготовки в российском дзюдо / Ю.М. Схаляхо И.В. Тихонова А.А. Близнюк // *Pedagogy & Psychology. Theory and practice.* – 2017. – С. 62-64; Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка борцов: дис. ... д-ра пед. наук / Ю.А. Шулика. – Краснодар, 1989. – 467 с; Воробьев В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.А. Воробьев. – Санкт-Петербург. – 2011.- 52 с; Дубинецкий В.В. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов с учетом их морфологических особенностей в соревновательной деятельности / В.В. Дубинецкий П.А. Кочетов В.В. Орлов // *Проблемы педагогики.* – 2017. - №6. – С. 32-33; Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / П.В. Квашук. – Москва. – 2003. – 48 с.

⁸Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. /З.А. Бакиев. – Т.: 2009. - 28 с; Рукавицын Д.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов-дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.Б. Рукавицын. – Минск: БГАФК, 2001. – 19 с; Чибичик Ю.Е. Индивидуальный подход в учебно-тренировочном процессе юных борцов. – Ю.Е. Чибичик // *Физическая культура, воспитание, образование, тренировка.* – 2010. – С. 38-40; Охотин В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Г. Охотин. – М.: 1997. – 46 с; Левицкий А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.Г. Левицкий // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* – 2003. СПб., 2003. – 48 с; Вербицкий И.В. Реализация принципа первичности соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Вербицкий. – Майкоп. – 2012. – 24 с.

⁹Элипханов С.Б. Основные способы организации силовой подготовки в годичном цикле в различных видах спорта / С.Б. Элипханов И.В. Вербицкий А.А. Шагуч // *Вестник Майкопского государственного технологического университета.* – 2014. – С. 106-109; Дворкин Л.С. Возрастные особенности развития силовых возможностей юных борцов / Л.С. Дворкин С.В. Новаковский, С.В. Степанов // *Современный олимпийский спорт и спорт для всех: мат. Конгресса.* – М., 2003. – С. 98-100; Артомонов С.В. Построение годичного цикла тренировки дзюдоистов учащихся учебно-тренировочных групп спортивных школ: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Артомонов. – М.: 2012. – 23 с.

уни асослаш бўйича тажрибалар ўтказилган¹⁰.

Ю.В.Верхошанский, В.В.Шиян, Ю.А.Юхно, С.К.Харацидис, В.Г.Манолаки ва бошқалар спортда махсус куч тайёргарлиги асослари, дзюдочиларда махсус чидамкорликни ривожлантириш, мусобақаолди даврида малакали дзюдочиларнинг махсус куч тайёргарлиги, кураш турларида куч ва эгилувчанликни ривожлантириш, дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги жараёнида тезкорлик-куч юкламаларини оптималлаштириш юзасидан тадқиқотлар олиб борган¹¹.

А.А.Батукаев, Е.Г.Скрябин, Е.Т.Колунин, Ю.А.Коваленко ва бошқалар замонавий спортдаги жароҳатлар ва уларни олдини олиш муаммоларини ўрганишган¹².

Шу билан бирга, дзюдочиларнинг назарий ва амалий тайёргарликларида, машғулот жараёни самарадорлигини оширишни таъминлайдиган, дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги жараёни учун ишлаб чиқилган ва қўлланиладиган концепциянинг объектив эҳтиёжи ўртасида қарама-қаршилик шаклланди ҳамда бундай концепцияни ишлаб чиқиш учун етарли илмий ишланмаларнинг мавжуд эмаслиги аниқланди. Бу эса диссертация ишининг долзарблиги ва заруратини белгилайди.

Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти илмий-тадқиқот ишлари истиқболли режасининг “Жисмоний тарбия ва спорт фаолиятининг назарий-услубий асосларини такомиллаштириш асосида терма жамоаларида юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини, жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида касбий-педагогик кўникма ҳамда малакаларни ривожлантириш” илмий тадқиқотлар йўналишлари доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепциясини назарий асослаш ва тажрибада тасдиқлашдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини шакллантиришнинг ташкилий-услубий хусусиятларини такомиллаштириш;

кўп йиллик ўқув-машғулот жараёни босқичларида дзюдочиларни

¹⁰Еганов А.В. Обоснование модели тренировки дзюдоистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей / А.В. Еганов Современные наукоемкие технологии. – С. 19-21; Ерегина С.В. Моделирование тактических действий при проведение бросков и их освоение дзюдоистками 14-17 летнего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Ерегина. – М., 1997. – 24 с.

¹¹Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Советский спорт, 2013. – 214 с; Шиян В.В. Специальная выносливость дзюдоистов и средства ее развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Шиян. – Л.: Г.ДОФИК им. Лесгафта, 1984. – 16 с; Юхно Ю.А. Специальная силовая подготовка дзюдоистов высокой квалификации в предсоревновательном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.А. Юхно. – Киев, 1998. – 21 с; Харацидис С.К. Совершенствование силы и гибкости у самбистов и дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.К. Харацидис. – М.: 1998. – 21 с;

¹²Батукаев А.А. Профилактика травматизма в процессе специальной физической подготовки юных борцов вольного стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Батукаев. – Санкт-Петербург, - 2010. – 26 с; Скрябин Е.Г., Колунин Е.Т. Профилактика травм и обострений заболеваний позвоночного столба в процессе спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры №7. -2018. – 33-35; Коваленко Ю.А. Проблемы травматологии в современном спорте / Ю.А.Коваленко // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №5. – С. 22-26.

тайёрлашда янгича илмий асосланган табақалаштирилган ёндашиш ишлаб чиқиш;

дзюдочиларнинг асосий мусобақаларда иш қобилияти барқарорлигини сақлаб турувчи куч тайёргарлигини такомиллаштириш;

кўп йиллик машғулотлар жараёнида турли ёш ва малакага эга дзюдочиларнинг психо-эмоционал ва функционал ҳолатини баҳолаш имкониятларини кенгайтириш;

дзюдочиларнинг техник-тактик ҳаракатлари модел тавсифларини ишлаб чиқиш;

дзюдочиларнинг тактик ҳаракатлари комбинациялар арсеналини ва жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида Ўзбекистон дзюдочиларининг кўп йиллик тайёргарлиги тизими олинган.

Тадқиқотнинг предмети халқаро аренаalarda юқори спорт натижаларига эришишни таъминлайдиган дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси ташкил этади.

Тадқиқотнинг усуллари. Тадқиқотда илмий ва илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, педагогик кузатувлар, антропометрия, сўровнома, педагогик тестлаш, инструментал тадқиқот усули (Рофэс-диагностика), педагогик тажриба, математик статистика усулларидан фойдаланилган.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлик тизимида техник-тактик тайёргарлигини бирламчи мусобақага мотивация даражасини баҳолаш орқали машғулот юкламаларини моделлаштириш ҳисобига бошланғич тайёргарлик босқичида машғулот жараёнини норматив-дастурий таъминлаш блок-модули такомиллаштирилган;

дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлигида турли ёш ва малакага эга спортчилар учун йиллик циклда интеграл тайёргарликнинг назорат талабларини белгилаш ҳисобига янгича табақалаштирилган ёндашиш ишлаб чиқилган;

дзюдочиларни асосий мусобақаларда иш қобилиятини барқарорлигини сақлаб турувчи куч тайёргарлигини максимал даражада оширишга йўналтирилган махсус воситаларидан фойдаланиш ҳисобига спорт натижалари сақлаб қолиш имконияти такомиллаштирилган;

дзюдочиларнинг кўп йиллик машғулотлар жараёнида мусобақа фаолиятидан келиб чиқиб курашиш услубини ўзгартириш ҳисобига спортчиларнинг мусобақаларга тайёргарлигини объектив баҳолайдиган техник-тактик ҳаракатларнинг модел тавсифлари ишлаб чиқилган;

дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлигида РОФЭС диагностика технологиясидан фойдаланиб спортчининг функционал ва психо-эмоционал ҳолатини баҳолаш ҳисобига тайёргарликни турли босқичларида турли ёш ва малакага эга спортчилар ўқув-машғулот жараёнини коррекциялаш имконияти кенгайтирилган;

дзюдочиларни жисмоний ва техник-тактик тайёрлаш учун нуфузли

мусобақаларда иштирок этиш тизимини ҳисобга олган ҳолда рақибларнинг индивидуал хусусиятлари ва тайёргарлик даражасидан келиб чиқиб тактик ҳаракат комбинациялар арсенали такомиллаштирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

турли ёшдаги ва малакага эга дзюдочиларнинг психоэмоционал ва функционал ҳолатини кўп функцияли Рофэс-ташҳис усулида аниқлаш натижасида ўқув-машғулотлар жараёнига коррекция киритилган;

етақчи мутахассисларнинг тажрибасидан келиб чиққан ҳолда дзюдочилар кўп йиллик тайёргарлик машғулотларида жароҳатланишларни олдини олишни ўзига хос хусусиятлари аниқланган ҳамда жароҳатланишларни олдини олиш бўйича комплекс машқлар ишлаб чиқилган;

дзюдочиларнинг техник-тактик фаолиятида майдонни эгаллаш бўйича ўртача кўрсаткичлари аниқланган;

ўқув-машғулот ва мусобақа беллашувларини таҳлил қилиш асосида ҳар хил вазн тоифасидаги дзюдочиларнинг техник-тактик фаолияти даражаси аниқланган;

15-18 ёшли дзюдочиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг динамикаси аниқланган;

дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини бошқаришнинг илмий асосланган концепцияси ишлаб чиқилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги диссертация ишида қўлланилган илмий ёндашувлар ва уларнинг расмий манбалардан олингани ҳамда дзюдо назарияси ва методикаси соҳасидаги республикамиз, хорижий мутахассисларнинг ва республикамизда дастлабки тайёргарлик, бошланғич спорт ихтисослашуви, чуқурлаштирилган спорт ихтисослашуви, спорт такомиллашуви ва олий спорт маҳорати босқичларида шуғулланувчи дзюдочилар билан машғулотлар олиб боровчи тренерларнинг тажрибалари ва фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги, тадқиқот вазифаларига мос келувчи тадқиқот услубларининг қўлланилганлиги, тадқиқотнинг муаммосига тадқиқот объекти ва предметининг мослиги, олинган натижаларнинг математик-статистик таҳлил методлари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги, хулоса, таклиф ва тавсияларнинг амалиётга жорий қилиниши ваколатли ташкилотлар томонидан тасдиқланганлиги билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти. Турли ёш ва малакага эга дзюдочиларнинг жисмоний ривожланиши ва функционал ҳолатининг, умумий ва махсус жисмоний, техник ва тактик тайёргарлигининг ёшга хос динамикаси аниқланган; дзюдочиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги ўртасидаги ўзаро боғлиқликлар аниқланган; РОФЭС-ташҳис инструментал усули ёрдамида дзюдочиларнинг психоэмоционал ҳолати ва функционал имкониятларини аниқлаш самарадорлиги тажрибаларда асосланган; дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлигида жароҳатланишларни олдини олиш хусусиятлари аниқланган; кўп йиллик тайёргарликнинг турли босқичларида шуғулланувчи дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятида модел тавсифлар аниқланган. Тадқиқотлар натижасида

олинган маълумотлар “Малакали спортчиларни тайёрлашнинг замонавий технологиялари”, “Болалар ва ўсмирлар спортининг долзарб масалалари” “Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний тарбияси” модулларининг ўқув дастурига, “Болалар ва ўсмирлар спортининг назарияси ва методикаси” модулининг ўқув дастурига киритилган. Ушбу мавзуни ўрганиш натижасида олинган маълумотлар Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг “Дзюдо” мутахассисликлари бўйича фанларнинг асосий блоклари ўқув дастурига киритилган.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Амалга оширилган педагогик тажриба давомида олинган илмий натижалар асосида:

дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги тизимида техник-тактик тайёргарлик учун ишлаб чиқилган норматив-дастурий таъминлаш блок-модули бўйича таклифлар болалар-ўсмирлар спорт мактабларида шуғулланувчи спортчиларнинг ўқув-машғулот жараёнига тузатишлар киритиш асосида жорий этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 18 мартдаги 033-07-08-1187 - сонли маълумотномаси) Натижада дзюдочиларнинг функционал ҳолати кўрсаткичлари 8-9%га, мусобақа фаолияти самарадорлиги 12-13%га яхшиланган;

дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлигида турли ёш ва малакага эга спортчилар учун ишлаб чиқилган янгича табақалаштирилган ёндашиш бўйича таклифлар Юнусобод туманидаги 2-сон болалар-ўсмирлар спорт мактаби, Наманган шаҳар 1-сон болалар-ўсмирлар спорт мактаби, Тошкент шаҳридаги яккакураш турларига ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактаби ўқув-машғулотлари дастурларига тузатишлар киритиш асосида жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 18 мартдаги 033-07-08-1187 - сонли маълумотномаси) Натижада дзюдочиларнинг тайёргарлик даражаси 11-12% га яхшиланган;

дзюдочиларни асосий мусобақаларда иш қобилиятини барқарорлигини сақлаб турувчи куч тайёргарлигини максимал даражада оширишга йўналтирилган махсус махсус воситалардан фойдаланиш бўйича таклифлар яккакураш турларига ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактабларида шуғулланувчи спортчиларнинг ўқув-машғулот жараёнига тузатишлар киритиш асосида жорий этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 18 мартдаги 033-07-08-1187 - сонли маълумотномаси) Натижада дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари ўртача 13-14% га яхшиланган;

кўп йиллик спорт машғулотлари циклининг блокли модул тузилмаси ишлаб чиқилиб, амалий тавсиялар Тошкент шаҳар, Юнусобод туман 2-сон болалар-ўсмирлар спорт мактаби ҳамда Ўзбекистон Республикаси, Миллий гвардия тасарруфидаги (ЖТСЖК) Ришод Собиров дзюдо спорт клубида шуғулланувчи спортчиларнинг ўқув дастурларига тузатишлар киритиш асосида татбиқ қилинган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 18 мартдаги 033-07-08-1187-сонли маълумотномаси) Натижада дзюдочиларнинг тайёргарлик даражаси

12-14% га, функционал ҳолати кўрсаткичлари 8,4% га, мусобақа фаолияти самарадорлиги 9% га яхшиланган;

дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлигида РОФЭС диагностика технологиясидан фойдаланиб спортчининг функционал ва психо-эмоционал ҳолатини баҳолаш ва ўқув-машғулот жараёнини коррекциялаш бўйича таклифлар болалар-ўсмирлар спорт мактаблари, яккакураш турларига ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактабларининг ўқув-машғулотлари жараёнига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 18 мартдаги 033-07-08-1187-сонли маълумотномаси) Натижада мусобақа фаолияти самарадорлиги 13-14% га яхшиланган;

дзюдочиларнинг индивидуал хусусиятлари ва тайёргарлик даражасидан келиб чиқиб тактик ҳаракат комбинациялар арсеналини такомиллаштириш бўйича таклифлар болалар-ўсмирлар спорт мактаблари, Тошкент шаҳридаги яккакураш турларига ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактаби, Ўзбекистон Республикаси, Миллий гвардия тасарруфидаги (ЖТСЖК) Ришод Собиров дзюдо спорт клуби ҳамда дзюдо бўйича Ўзбекистон терма жамоаси ўқув-машғулотларига татбиқ қилинган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 18 мартдаги 033-07-08-1187-сонли маълумотномаси) Натижада мусобақа фаолияти самарадорлиги 18-20% га яхшиланган;

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот натижалари 10 та халқаро ва 3та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокама қилинди.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича 29 та илмий-услубий ишлар, шу жумладан 2 та монография тайёрланди, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг Президиуми томонидан тасдиқланган журналларда 10 та мақола чоп этилган. Шулардан 1 таси хорижий нашрларда.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация кириш, олти бобдан иборат бўлиб, 218 саҳифалик матн, 21та расм, 22 та жадвал, хулоса, амалий тавсиялар, иловалар ва 339 та манбаларни ўз ичига олган фойдаланилган адабиётлар рўйхати, иловалар ҳамда 7 та жорий этиш далолатномаларидан иборат.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига боғлиқлиги, диссертация мавзуси бўйича халқаро илмий-тадқиқотлар шарҳи, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилаётган таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари билан боғлиқлиги, тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, объекти ва предмети аниқланган. Тадқиқотнинг усуллари, тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг ишончлилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, натижаларнинг жорий қилиниши, тадқиқот

натижаларининг апробацияси, эълон қилинганлиги ҳамда диссертациянинг тузилиши ва ҳажми борасидаги маълумотлар баён этилган.

Диссертациянинг **“Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги ривожланишининг концептуал ва стратегик йўналишлари”** деб номланган биринчи бобида мавзу бўйича ўрганилаётган муаммолар юзасидан илмий-услубий адабиётлар тахлили баён этилган.

Муаллифлар [С.Б.Элипханов, 2015; А.В.Еганов, 1999; Я.К.Коблев., И.А.Письменский., К.Д.Чермит 1990; А.Г.Левицкий, 2002, 2003 ва бошқалар] ўз тадқиқотларида дзюдочиларни тайёрлаш жараёнини бошқариш тизимини ишлаб чиқиш долзарб масала эканлигини таъкидлашиб, уни назарий ва амалий спорт амалиётида катта аҳамиятга эга, деган хулосага келганлар. Дзюдода кўп йиллик тайёргарликни бошқариш концепциясини барпо этиш учун ҳар хил кураш турларини ва бевосита дзюдони олдиндан назарий ва амалий томонларини ўрганиш лозимлиги, шубҳасиздир.

Курашнинг ҳар хил турларида кўп йиллик тайёргарлик бўйича қилинган ишларда, турли муаллифлар ўзларининг алоҳида фикрларини қуйидагича баён этганлар. Масалан, [В.Ф.Бойко., Г.В.Данько, 2004; Е.В.Кудряшов, 2017; М.А.Вершинин, 2014; О.В.Гончарова, 2011; П.П.Охлопков., И.А.Черкашин., А.Г. Мигалкин, М.В.Данилов, 2017; В.Г.Пашинцев, 2016; А.Л.Похачевский., А.В.Гурский., У.Р.Куржев, 2018; С.Б.Элипханов, 2014; Д.А.Чевычелов, 2016 ва бошқалар] курашчиларнинг жисмоний тайёргарлиги бўйича илмий тадқиқот олиб борганлар; тадқиқотчи [Л.С.Дворкин, 2003 М.О.Аксенов, 2018 ва бошқалар] ёш курашчиларнинг куч имкониятларини ривожлантиришнинг ёшга хос хусусиятлари муаммолари билан шуғулланганлар; муаллиф [В.В.Иващенко, 2001] ёш курашчиларнинг куч тайёргарликларини услубий ва педагогик томонларини аниқлаш вазифаларини ҳал этганлар; тадқиқотчи [Ф.А.Керимов, 1984] эркин курашда техник-тактик ҳаракатларни ўргатиш услубининг мураккаблиги бўйича тадқиқот олиб борган; тадқиқотчи [Ю.А.Шахмурадов, 1999] курашчиларнинг кўп йиллик техник-тактик тайёргарликларини илмий-услубий асосларини эркин кураш мисолида олиб борган. Мазкур ишларнинг натижалари спорт курашларининг кўп йиллик тайёргарлик тизимида спортчиларни ҳар томонлама тайёрлаш назариясини ишлаб чиқишда муҳимдир.

Дзюдода махсус куч тайёргарлиги бўйича масалаларни кўриб чиқишда тадқиқотчи [Ю.А.Юхно, 1998 ва бошқалар] ишлари муҳимдир. Тадқиқотчилар [С.Б.Элипханов, 2015; Ю.М.Схалыхо., И.В.Тихонова., А.А.Близнюк, 2017 ва бошқалар] кўрсатиб беришларича, кўп йиллик тайёргарликнинг ўзига хос хусусиятлари спортчиларнинг ҳар томонлама шаклланиши дзюдочиларда беллашув олиб бориш ҳаракатларининг ўзига хос умумий жисмоний ва махсус жисмоний тайёргарликни ошириш учун қўлланиладиган машқларга мувофиқ, ўсиб бораётган кучланиш орқали амалга оширилади. Ёш дзюдочиларни тайёрлашда жисмоний сифатларнинг шаклланганлик даражаси ва унинг аҳамияти тўғрисидаги фикрлар [М.С.Барбарян, 2017 ва бошқалар] томонидан таъкидланади; муаллиф [А.В.Еганов, 2009] дзюдочиларнинг индивидуал имкониятларини максимал даражада намоён қилиш босқичида

машғулотларни моделлаштириш кераклигини асослаб берган. Дзюдчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги амалиётига бундай ёндашувни татбиқ қилиш спортчиларнинг куч ва тезкорлик-куч сифатларини ривожлантиришга ёрдам беради.

Дзюдчиларнинг кўп йиллик тайёргарликларининг янги технологик лайиҳасини таклиф қилган муаллиф [В.Г.Пашинцев, 2001] томонидан етарли даражада максимал кучга ва куч-чидамкорликка эга бўлмаган дзюдочилар мураккаб мувофиқлаштирилган усулларни секин ўзлаштирадилар ва одатда, машғулот беллашувларида энг оддий техник ҳаракатлардан фойдаланиш керак деган таклиф берилган. Спорт мактабларида ўқув-машғулот гуруҳларида шуғулланувчи дзюдочиларнинг йиллик машғулот циклини тузиш бўйича олиб борилган илмий ишларга доир маълумотларни муаллиф [С.В.Артомонов, 2012 ва бошқалар] келтиради. Муаллиф маълумотларига кўра, йиллик машғулот циклини тузишда спортчиларнинг ёши, тайёргарлик даражаси ва бошқа хусусиятларини ҳисобга олиш лозим.

Тадқиқотчи [Д.Ю.Аккуин, 2012] томонидан олиб борилган адабиётлар таҳлили ва ўз шахсий тадқиқотлари асосида бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи дзюдочиларнинг машғулотларини моделлаштириш ва ёш дзюдочиларда техник ҳаракатларни босқичма-босқич эгаллашлари ҳамда тик туриб курашишда комбинацион усулларни ўзлаштириш имкониятларини ошириш масалалари бўйича белгиланган вазифаларни ҳал этган. Тадқиқотчи [М.Г.Ишмухаметов, 2014 ва бошқалар] дзюдода техник-тактик тайёргарликнинг модел тавсифи муаммоси бўйича иш олиб борган. Юқоридаги фикр-мулоҳазалардан келиб чиқиб шуни айтишимиз жоизки, умуман спортда кўп йиллик тайёргарликни бошқариш назарияси, унинг юқори даражадаги ривожланиши, турли тайёргарликлар ва қобилиятларни вужудга келтириш билан боғлиқ бўлган физиологик, биокимёвий, биомеханик ва психологик омиллар ҳақидаги объектив маълумотлар билан асосланган. Дзюдода кўп йиллик тайёргарлик муаммолари бўйича етарли даражада кенг кўламдаги ишлар мавжуд, бироқ, дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарликларини бошқариш масалалари бўйича тадқиқотлар анча кам. Шу билан бирга, дзюдочиларни кўп йиллик тайёргарлигини бошқариш концепцияси учун объектив асос бўлган, аксарият саволларга жавоб берадиган ишлар деярли мавжуд эмас, ёхуд кўпгина муаллифларнинг бу муаммо бўйича қилган фикр-мулоҳазаларида етарли даражада фарқлар мавжуд. Кўплаб манбаларни (339 та) кўриб чиқиш асосида дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси ишлаб чиқилган. (1-жадвалга қаранг).

(Ишлаб чиқилган концепциянинг тўлиқ мазмуни билан диссертациянинг олтинчи боби, б.3. қисмида батафсил танишиши мумкин).

Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги спорт машғулоти босқичлари концепцияси

Дастлабки тайёргарлик босқичи 10-12 ёш	Бошлангич спорт ихтисослашуви босқичи 13-15 ёш	Чуқурлаштирилган ихтисослашув босқичи 16-18 ёш	Спорт тақомиллашув босқичи 19-22 ёш	Узоқ умрни сақлаш спорт босқичи 23-30 ёш
<p>Ушбу босқичнинг вазифалари куйидагилардан иборат: болаларни соғлигини мустахкамлаш, ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик, жисмоний ривожланиш буйича камчиликларни бартараф этиш, турли спорт турлари буйича турлича ёрдамчи маҳсус машқлардан фойдаланиш. Бу босқичда техникани тақомиллаштириш учун ҳар томонлама шароит яратилади.</p> <p>Мазкур босқичда спортчиларга жисмоний ва психологик юктамаларни беришда онгли равишда уларнинг ёшнинг ва даражасини ҳисобга олган ҳолда ёндашиш лозим.</p>	<p>Ушбу босқичнинг асосий вазифаларига қуйидагилар қиради: организмнинг жисмоний имкониятларни ривожлантириш, ёш спортчиларнинг соғлигини мустахкамлаш, жисмоний тайёргарлик ва жисмоний ривожланиш даражаси буйича камчиликларни бартараф этиш, кейинги спорт ихтисослигига тегишли ҳаракат кўникма ва малакаларни ўзлаштириш. Мазкур босқичда асосий эътибор ёш спортчиларни кўп йиллик спорт тақомиллашувида мустахкам кизиктишини оширишга қаратилади.</p> <p>Машғулотларда ёшлар билан ҳар томонлама ривожланишга молик тайёргарликлар олиб борилади. Ушбу босқичда бажариладиган жисмоний тайёргарлик машқлари ва катта ҳажмга эга булмаган маҳсус машқлар кейинги спорт тайёргарлиги босқичларига организмни тайёрлайди. Жисмоний барқарорликни ошириш мақсадида юқори шиддатли юктамалардан фойдаланиш чегараланади.</p>	<p>Ушбу босқичда асосий эътибор умумий ва маҳсус машқларга қаратилади. Бу босқичнинг тайёргарлик даври ўргатилган бошлаб ихтисослаштирилган машқларига эътибор берилиб, организмнинг функционал имкониятларини ошириш воситалари кенг қўлланилади, аэроб машғулотлар дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятига яқинлаштирилган ҳолда олиб борилади. Ушбу босқичда индивидуал имкониятларни дастлабки кўрinishини рўёбга чиқариш учун зарурий шароитлар яратилади. Маҳсус жисмоний, техник ва тактик тайёргарликларнинг улуши сезиларли даражада оширилади. Ўқув-машғулот жараёни чуқурлаштирилган ихтисослик босқичи йўналиши буйича ташкил этилади.</p>	<p>Ушбу босқичда спортчилардан максимал даражадаги ютуқларга эришиш талаб қилинади. Мазкур босқичнинг асосий вазифалари мавжуд воситалардан максимал даражада фойдаланишдан иборат бўлиб, катта ҳажмдаги ва шиддатли юктамалар режалаштирилади, хафталик микроциклда машғулотлари сони 15-20 ва ундан кўпроқ бўлиши мумкин, мусобақа амалиёти ҳамда маҳсус психологик, тактик ва интеграл тайёргарликларнинг ҳажми кескин ортади. Бу босқичнинг асосий вазифаси - бу юктамаларга нисбатан организмнинг мослашиш имкониятларини келтириб чиқарадиган жараёнлар ҳисобланади. Шу муносабат билан маҳсус машқларнинг улуши ортади. Тайёргарликни самарали равишда бошқариш учун Рофэс- диагностика инструментал усулидан фойдаланиш лозим.</p>	<p>Мазкур босқичда тайёргарлик шахсий ёндашув тамойиллари билан ажралиб туради. Спортчиларнинг тўплаган тажрибаси асосида унинг кучли ва заиф томонлари ўрганилади. Машғулотлар жараёни сифати ва самарадорлиги ошади. Тайёргарликнинг катта аҳамиятга молик восита ва методлари аниқланади, машғулот жараёни сифати ва самарадорлигини оширишга эришилади ва унинг ҳисобига спорт натижалари сақлаб қолинади.</p> <p>Ушбу босқичда машғулотларнинг восита ва усуллари ўзгаради: илгари ишлатилмаган машқлар тўпламидан фойдаланилади: янги замонавий тренажёр мосламалари, иш қобилиятини барқарорликни сақлаб турувчи юқори даражадаги юктамаларнинг ихтисосликка ҳос бўлмаган воситаларидан фойдаланиш. Саломатликни сақлаб қолиш мақсадида Рофэс- диагностика инструментал усулидан фойдаланиш зарур.</p>

Диссертациянинг “Дзюдочиларнинг спорт машғулотлари кўп йиллик босқичларида модел самарадорлигини асослаш” деб номланган иккинчи бобида дзюдочилар тайёргарлигининг бошланғич тайёргарлик босқичида мусобақа фаолиятида методик усулларни самарали қўллашни аниқлаш мақсадида ўтказилган тадқиқот тўғрисида маълумотлар келтирилган. Ушбу масалага аниқлик киритиш мақсадида тажриба ўтказилди. Тажрибада Юнусобод туманининг 2-сонли Болалар-ўсмирлар спорт мактабида бошланғич тайёргарликнинг биринчи ва иккинчи ўргатиш йили гуруҳларида таҳсил олувчи 10-12 ёшли дзюдочилар иштирок этдилар. Биз тажриба ўтказиш орқали ўқув-машғулот жараёни доирасида мураббийлар дзюдо бўйича мусобақалар ўтказишнинг замонавий қоидаларига тўғри келадиган алоҳида мусобақа шароитини моделлаштиришлар мумкинлигини, шу билан бирга, техник-тактик тайёргарлик вазифаларини ҳал қилишга йўналтирилган, дзюдочиларнинг бошланғич тайёргарлик босқичидаги ёш билан боғлиқ ўзига хос хусусиятларга кўникма ҳосил қилишларини аниқладик. Техник тайёргарлик ва унинг компонентлари даражаси ҳисобланган техник ҳажми, техник ҳаракатнинг амалга ошириш сифати спортчилар тайёргарлигининг бошланғич босқичида жадаллик билан шаклланади.

Олинган маълумотларга асосланиб спорт машғулотларининг кўп йиллик тайёргарлиги бошланғич босқичи циклида ёш дзюдочиларнинг машғулот жараёнини ташкилий-услубий шароитини амалга ошириш модели блок тузилиши шаклида ишлаб чиқилди.

Мусобақа фаолиятида спортчилар машғулотлар давомида эришилган (жисмоний, техник, тактик ва психологик) тайёргарликларни мусобақа тажрибасини максимал даражада намоён этадилар. Бошланғич тайёргарлик босқичида дзюдочиларда мусобақа тажрибасини шакллантириш учун ўқув-машғулот жараёнида дзюдо мусобақаси қоидаларига асосланган равишда мусобақа шароитини моделлаштириш бўйича ўқув мусобақалари тизимини ишлаб чиқиш талаб этилади.

Диссертациянинг “Дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва унинг кўп йиллик тайёргарликнинг турли босқичларида шакллантириш хусусиятлари” деб номланган учинчи бобида дастлабки тайёргарлик, бошланғич спорт ихтисослашуви, чуқурлаштирилган ихтисослашув ҳамда спорт такомиллаштириш босқичларида шуғулланувчи дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва функционал ҳолатларини аниқлаш; ҳар хил ёш ва малакага эга бўлган дзюдочиларнинг психоэмоционал ва функционал ҳолатларини аниқлаш мақсадида ўтказилган РОФЭС-диагностика усули; дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлигида жароҳатларни олдини олишнинг хусусиятлари бўйича мураббийлар ўртасида ўтказилган сўровнома натижалари баён этилган.

Бошланғич тайёргарлик босқичида иккинчи ўқитиш йилида шуғулланувчи 10-12 ёшли дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва функционал ҳолатини ошириш мақсадида қўлланилган тестларнинг самарадорлигини аниқлаш бўйича ўтказилган педагогик тажриба натижалари қуйидагича: жадвалдан кўриниб турибдики, тажриба якунида спортчиларда

барча кўрсаткичлар бўйича маълумотлар яхшиланди, айниқса, пастга қараб ётган ҳолда гавдани кўтариш 16,5% га, турникда тортилиш 17,5%га яхшиланди. Ўртача ҳисобда умумий жисмоний тайёргарлик параметрларининг яхшиланиши 12% ни ташкил қилди. (2-жадвалга қаранг).

Юнусобод туман 2-сонли болалар-ўсмирлар спорт мактабининг бошланғич спорт ихтисослашуви босқичида шуғулланувчи 12-13 ёшли дзюдочиларнинг функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлигини аниқлаш бўйича тестлар қўлланилди. Синалувчиларнинг функционал ҳолати ва жисмоний тайёргарлигини яхшилаш заруриятидан келиб чиқиб машғулот жараёнида бир қатор машқлар комплекс методикаси қўлланилди, ўтказилган педагогик тажрибанинг натижалари қуйидагича: тажриба якунида барча параметрлар бўйича маълумотлар яхшиланди. Ёш дзюдочиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги бўйича параметрлари 9% га, функционал ҳолати бўйича кўрсаткичлари 8,4 % га ошди. (3-жадвалга қаранг).

Ёш дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлигида уларнинг жисмоний тайёргалигини аниқлаш мақсадида Наманган шаҳар 1-сонли болалар-ўсмирлар спорт мактабида ўқув-машғулот гуруҳининг иккинчи ва учинчи ўқитиш йилида шуғулланувчи 14-15 ёшли дзюдочиларда педагогик тажриба ўтказилди. Тестларнинг ишончлилигини ва самарадорлигини аниқлаш бўйича ўтказилган назорат машқлари натижалари қуйидагича: спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси ўртача ҳисобда 20% га яхшиланди. Педагогик тажрибанинг якунлари бўйича тажриба гуруҳи спортчилари сезиларли натижаларни қўлга киритди: ёшлар ўртасида ўтказилган республика биринчилигида 1 нафар совриндор, вилоят биринчилигида 2 нафар голиб, 2 нафар спортчи бешинчи ўринни эгаллади.(4-жадвалга қаранг).

Спорт такомиллаштириш босқичида шуғулланувчи дзюдочиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва функционал ҳолатини аниқлаш бўйича педагогик тажриба ўтказилди. Тажриба Чирчиқ шаҳар олимпия заҳиралари коллежи ва Кимёгар спорт мажмуасида шуғулланувчиларда ўтказилди. Натижада спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари 12-13% га яхшиланди. (5-жадвалга қаранг).

Дзюдочиларнинг спорт маҳоратини оширишда жисмоний тайёргарликнинг катта аҳамияти бор. Шунингдек жисмоний тайёргарлиги яхши йўлга қўйилган спортчи техник усулларни яхши ўзлаштиради ҳамда иш қобилиятининг яхши кўрсаткичи натижаларнинг ўсишига олиб келади.

2-Жадвал

10-12 ёшли дзюдочиларнинг тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан кейинги функционал ва жисмоний имкониятлари кўрсаткичлари (п -15)

№	Ф.И.Ш.	30 м югуриш (сония)		Чалканча ётган ҳолда (20 сонияда бажариш тавдани кўтариш (20 сония)		Кориндаётган тавдани кўтариш (20 сониядан бажариш сон)		Ётган ҳолда кўларни букиш ва ростлаш (марта)		Кўларда таънада изометрик ушлаш (сония)		Моксиммон югуриш 3x10 м (сония)		Штанге пробаси (нафас олишда нафасни ушлаб туриш), сония		Тенчи синамаси (нафасни чикаришда ушлаш), сония		Турникда тортилиш (сон)		Жойдан туриш узунликка сакраш (см)	
		т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к
1	Рав-в. А.	8,1	6,5	7	10	9	11	28	32	27,1	36,8	8,8	8,3	25,6	34,6	8,2	11,6	6	7	142	148
2	Раҳм-в. И.	7,9	5,3	7	12	6	9	27	30	33,6	35,9	8,2	7,8	26,8	35,9	7,4	10,8	4	6	146	151
3	Раҳм-в. Исл	8,2	5,8	6	11	7	12	25	36	38,7	40,2	8,6	8,1	27,2	36,2	7,9	10,2	5	8	135	152
4	Роф-в. Н.	7,6	6,2	8	9	8	10	29	30	35,1	37,8	8,4	7,8	29,1	32,9	8,1	9,5	5	7	139	145
5	Ёку-в. Ж.	7,8	6,7	7	11	9	11	26	35	36,3	42,5	8,1	7,8	28,5	33,7	6,8	и,3	4	9	138	147
6	Яку-в. М.	8,2	5,0	6	10	6	12	28	38	39,2	43,8	7,5	7,1	27,3	32,6	5,7	15,2	5	8	142	148
7	Ход-в. М.	7,5	5,0	5	8	5	8	27	29	34,5	39,5	8,9	7,8	28,8	35,4	6,2	9,8	3	6	146	149
8	Нур-в. С.	7,9	6,2	5	11	4	9	29	37	38,5	41,9	8,4	7,8	26,7	29,8	5,9	9,6	2	5	134	142
9	Руз-в. Л.	7,8	5,4	7	9	8	10	30	32	34,7	36,7	8,8	8,1	28,4	34,8	4,8	8,8	3	6	146	150
10	Шав-в. Д.	8,2	5,8	4	8	7	11	24	33	38,2	41,5	8,1	7,7	27,6	31,8	7,6	10,2	2	5	139	145
11	Хол-в. Ф.	7,3	5,5	5	9	8	10	22	24	32,1	35,6	8,5	7,8	24,2	28,9	5,9	10,7	3	5	128	135
12	Хол-в. М.	7,8	6,2	4	8	5	9	23	25	33,6	34,7	8,2	7,8	23,8	30,2	6,1	10,9	2	3	129	133
13	Гур-в. М.	8,3	6,8	8	14	9	16	29	40	38,8	44,2	8,7	8,0	29,5	38,4	8,5	15,6	4	10	137	153
14	Ходж-в. Ш.	8,1	5,8	7	9	7	10	26	31	37,9	40,2	8,3	7,8	27,6	31,2	7,6	10,5	3	7	139	148
15	Цой. Р.	8,2	5,9	6	11	8	12	27	32	36,4	41,7	8,6	7,1	26,3	36,9	7,8	14,2	5	9	148	152
	\bar{X}	7,9	5,9	6,1	10,0	7,1	10,7	26,7	32,3	35,6	39,5	8,4	7,9	27,2	33,6	7,0	и,3	4	7	139	147
	σ	0,3	0,6	1,3	1,7	1,6	1,9	2,4	4,5	3,3	3,1	0,3	0,2	1,7	2,8	1,1	2,1	1,3	1,9	6,0	6,9
	v%	13,7	9,5	21,2	16,9	22,3	17,9	8,8	13,9	9,2	11,8	4,1	3,9	6,2	8,4	16,1	18,5	34,3	37,8	4,3	6,0

12-13 ёшли дзюдочиларнинг тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан кейинги жисмоний тайёргарлиги ва функционал ҳолати кўрсаткичлари (п-15)

№	Ф.И.Ш.	Чалқанча ётган холда гавдани кўтариш (марта)		Коринда ётган холда гавдани кўтариш (марта)		Турникда осилиб туриш (сония)		Кўлларни тирсақда изомертик ушлаб туриш (сония)		Мувозанатли бир оёқда ушлаб туриш (сония)		Штанге синамаси (нафас олиб ушлаб туриш), (сония)		Генчи синамаси (нафас чиқариб ушлаб туриш), (сония)		Кўл панжаси динамометрияси (ўнг панжа)	
		т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к
1	Юс-в	21	23	35	39	48	49	27	29	8	10	20	22	6	10	20	23
2	Абд-в	20	22	38	40	47	48	51	52	14	16	12	14	13	15	18	20
3	Қал-в	25	26	32	44	60	61	68	68	36	38	26	27	17	18	20	21
4	Бах-в	26	26	31	42	38	38	48	50	10	12	18	20	17	19	9	14
5	Сод-в	27	29	42	42	33	35	45	46	19	21	13	16	13	15	14	15
6	Тош-в	32	34	46	46	35	50	50	51	22	25	23	25	22	25	22	26
7	Иср-в	38	38	40	42	48	49	57	57	24	25	13	15	20	22	15	20
8	Хол-в А	35	36	39	40	58	58	54	54	46	45	15	16	12	15	27	28
9	Юлд-в	23	26	33	35	45	46	42	44	28	30	15	16	12	15	21	24
10	Хол-в.М	30	31	46	46	57	57	59	59	54	55	37	40	20	22	21	24
11	Хаб-в	22	24	32	33	47	47	44	46	25	28	23	25	11	16	18	20
12	Уза-в	21	24	33	35	30	33	45	47	24	26	27	30	24	25	20,	25
13	Қар-в	36	36	41	42	51	52	72	72	65	65	23	21	37	38	14	18
14	Юсу-в	28	29	45	45	46	48	58	58	38	40	38	39	23	25	22	23
15	Тол-в	27	29	47	47	54,1	54,1	44	47	47	48	26	28	14	17	16	20
	\bar{X}	27,40	28,87	34,67	35,87	46,56	48,43	50,93	52,00	30,67	32,27	21,93	23,60	17,40	19,80	18,47	21,40
	σ	5,77	5Д4	14,35	13,99	9,13	8,03	11,10	10,32	16,62	15,94	8,11	8,21	7,43	6,74	4,36	3,89
	1сст	4,75	5,62	2,42	2,56	5,10	6,03	4,59	5,04	1,85	2,02	2,70	2,87	2,34	2,94	4,24	5,50

14-15 ёшли дзюдочиларнинг тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан кейинги
жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари (п -12)

№	Ф. И.Ш.	3x10 м мокисимон		Югурши (софия)		Жойдан туриб ўзунликка сакраш (см)		Пола кўларини буюк ёзиш (март)		Чақанча ётан х, оғда тавдани кўтариш (март)		Турникда тортилиш (март)	
		т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к
1	Ахм-в. М.	7,2	6,5	175	195	66	74	48	55	7	9		
2	Амад-в. Х.	7,5	6,2	163	196	34	43	40	52	3	4		
3	Руст-в. А.	8,5	7,1	168	179	48	55	50	64	7	9		
4	Шар-в. А.	8,7	6,6	172	185	37	45	22	35	3	5		
5	Хол-в. А.	7,9	6,4	160	172	40	51	40	54	3	4		
6	Руст-в. М.	8,4	7,2	158	169	38	46	40	50	4	6		
7	Хам-в. О.	7,5	5,8	172	194	51	59	52	67	6	8		
8	Махм-в. А.	8,3	7,0	160	180	18	25	14	25	2	3		
9	Усм-в. М	7,7	6,3	163	174	35	46	51	60	6	8		
10	Зок-в. К	7,3	6,8	240	250	47	55	53	58	8	10		
11	Шок-в. Х	7,4	7,1	240	245	36	48	55	63	9	10		
12	Код-в. Р	7,5	7,2	210	230	50	58	50	62	10	12		
	\bar{X}	7,83	6,68	181,75	197,42	41,67	50,42	42,92	53,75	5,67	7,33		
	σ	0,45	0,38	24,13	26,87	8,94	8,25	9,76	8,83	2,22	2,87		
	v%	5,70	5,74	13,27	13,61	21,47	16,36	22,75	16,43	39,22	39,1		

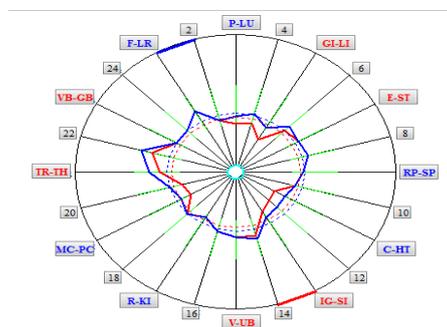
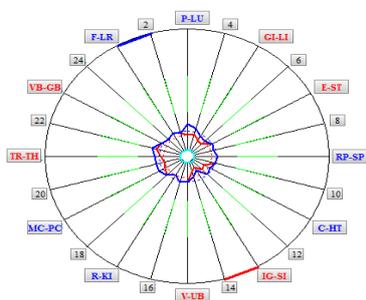
**Спорт такомиллаштириш гуруҳида шуғулланувчи дзюдочиларнинг тадқиқотдан олдин ва тадқиқотдан кейинги
жисмоний тайёргарлиги ва функционал ҳолати кўрсаткичлари (п-15)**

№	Ф. и. ш.	Чалканча ётан ҳолда тавдани кўтариш (20 сон)		Коринда ётан ҳолда тавдани кўтариш (20 сон)		Подда кўларни букиш ва ростлаш (марта)		Кўларни таянчада изометрик ушлаш (сон)		Моксимон югуриш 3x10 м (сон)		Штанге синамаси (нафас олишда нафасни ушлаб туриш), сон		Генчи синамаси (нафасни никаришда ушлаш), сон		Гурнинги тортиш (марта)	
		т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к	т/о	т/к
1	Гол-в. А.	23	26	16	20	58	72	50,3	66,8	7,3	6,8	30,6	38,0	28,2	31,5	26	37
2	Мам-в. Ж.	28	34	16	22	57	70	53,6	65,7	6,9	6,0	36,8	45,6	27,0	34,8	35	46
3	Сай-в. С	20	27	17	19	55	66	58,7	70,1	8,6	7,1	28,2	36,9	27,2	30,9	38	8
4	Низ-в. С.	19	29	18	20	59	80	55,1	67,6	7,4	6,8	35,1	38,9	28,1	36,3	35	45
5	Ума-в. М.	22	28	19	21	56	65	66,4	82,5	8,1	7,5	39,5	47,8	26,6	31,4	24	39
6	Қат-в. Х.	23	31	16	22	58	68	59,2	43,8	7,5	7,1	47,3	52,6	25,7	35,2	35	48
7	Шом-в. М.	25	38	15	23	57	69	54,5	79,6	8,8	7,2	38,6	45,4	26,4	29,9	33	46
8	Рах-в. Ш.	24	30	14	19	59	77	68,5	81,9	8,4	7,3	36,8	49,8	25,8	29,9	42	55
9	Жов-в. О.	27	32	18	22	50	62	54,6	76,5	8,0	7,1	38,0	54,8	24,6	38,2	35	46
10	Рах-в. Ў	22	28	17	21	54	73	68,2	91,5	8,1	7,4	47,6	51,8	27,2	30,2	32	45
11	Гур-в. М.	25	29	18	23	52	64	62,1	75,5	8,5	7,8	34,2	38,9	25,7	30,9	38	45
12	Қутб-в. Т.	24	28	15	19	53	65	53,6	64,7	8,2	7,1	33,8	40,0	26,4	37,8	40	50
13	Му х-в. М.	28	34	19	24	60	80	68,8	84,1	8,6	7,0	39,6	48,2	28,0	35,6	34	42
14	Орт-в. Б.	27	29	17	20	56	71	57,9	70,6	7,3	6,8	37,6	41,2	28,6	39,4	36	47
15	Нор-в. А.	26	31	18	22	57	72	66,3	81,7	7,6	7,1	40,3	46,9	27,6	34,8	35	49
	\bar{X}	24,13	27,60	16,87	21,13	56,07	65,67	59,86	73,51	7,95	7,10	37,60	45,12	26,89	29,92	34,53	41,20
	σ	3,52	3,78	2,92	3,62	7,96	8,88	9,45	11,42	1,03	0,91	5,22	5,82	3,06	3,21	4,67	5,52
	V, %	14,60	13,68	17,34	17,14	14,20	13,52	15,79	15,53	12,92	12,85	13,88	12,89	11,37	10,73	13,53	13,40
	t		2,60		3,55		3,12		3,57		2,41		3,73		2,65		3,57
	p		<0,05		<0,01		<0,01		<0,01		<0,05		<0,001		<0,05		<0,01

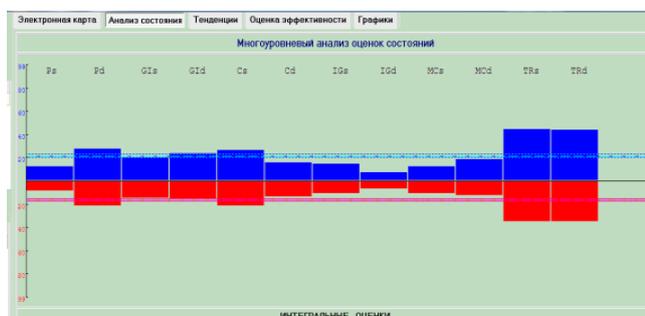
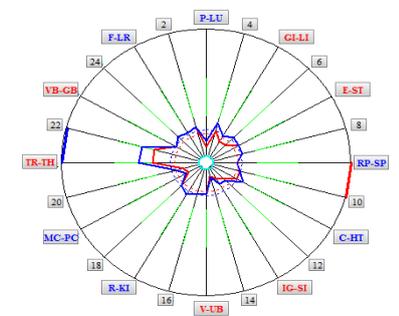
Изоҳ: т/о- тадқиқотдан олдин, т/к-тадқиқотдан кейин

Дзюдочиларнинг спорт маҳоратини ошишида, техник усулларни ўзлаштиришида ва натижавийликка эришишларида жисмоний тайёргарликнинг ахамияти каттадир. Педагогик тажрибаларнинг ижобий натижаларига мувофиқ, ёш дзюдочилар билан фаолият олиб борадиган тренерларга спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ва функционал ҳолатларини яхшилаш учун соғломлаштириш оромгоҳларида ўқув-машғулот йиғинлари ўтказиш тавсия қилинади.

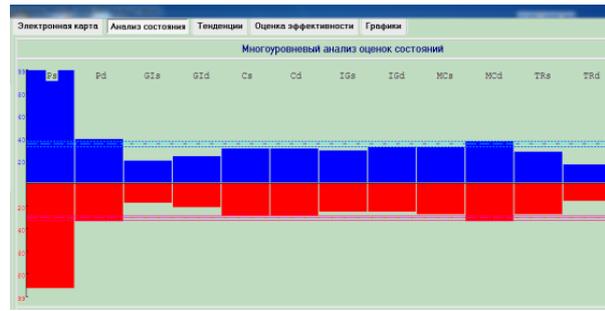
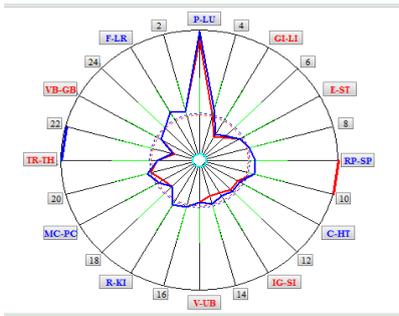
Биз дзюдочиларнинг функционал ҳолатини аниқлаш мақсадида РОФЭС-диагностика инструментал усулидан фойдаландик. РОФЭС-диагностика мажмуавий текширув усули спортчиларнинг функционал ва психоэмоционал ҳолатини аниқлайди. Илмий тадқиқот дзюдо бўйича Ўзбекистон Республикаси ёшлар, ўсмирлар ва катталар миллий терма жамоа аъзоларида мусобақаолди ўқув-йиғин машғулотлари давомида ўтказилди. 1-2 расмда катталар бўйича терма жамоа аъзоси Ш.Лутфуллаевнинг РОФЭС-диагностика усули ўтказилишидан олдинги ва кейинги ҳолати келтирилган: РОФЭС-диагностика усулини қўллаш натижасида спортчи организмининг юкламаларга мослашувчи адаптив имкониятларни ошганлигини аниқланди. Спортчининг адаптив имкониятлари тажриба якунида 49 га тенг бўлиб, бу қоникарли ҳолат сифатида баҳоланади. РОФЭС-диагностика натижалари бўйича ҳар бир спортчига индивидуал иш режалари ишлаб чиқилди ва ўқув-машғулотлар жараёнига коррекциялар киритилди.



1-2 расмлар. Дзюдо бўйича спорт устаси Ш. Лут-внинг тадқиқотдан олдинги ва кейинги функционал ҳолати маълумотлари



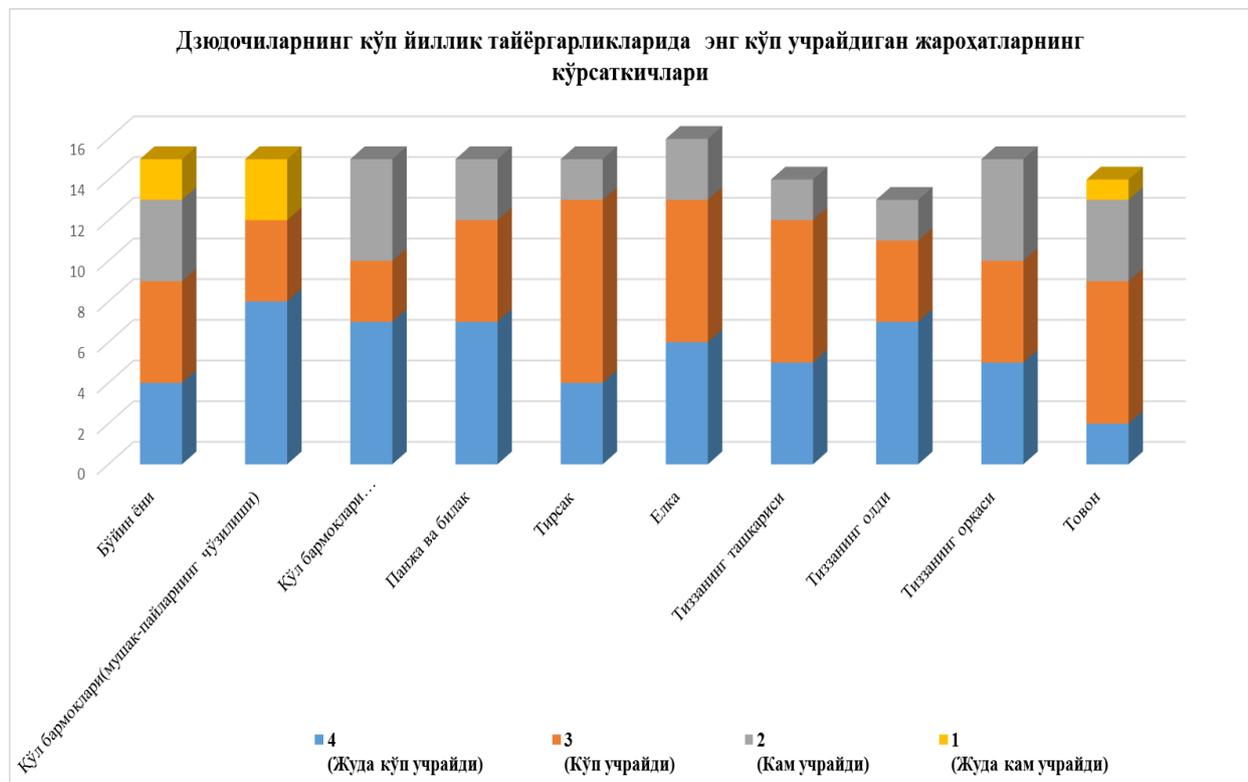
3-4 расмлар. Дзюдо бўйича спорт устаси М.Йўл-внинг функционал ҳолати маълумотлари



5-6 расмлар. Дзюдо бўйича I разряд соҳиби Т. Жўр-внинг функционал ҳолати маълумотлари

Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепциясини тузиш учун объектив асосларини шакллантиришга киришар эканмиз, шуни таъкидлаш лозимки, бу йўналишда тадқиқотлар ўтказиш умумий жисмоний ва махсус жисмоний тайёргарликлар ҳақида хулосалар қилишга ёрдам беради; уларни умумлаштириш дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги мобайнида турли йўналишдаги машқларни қўллаш ёрдами билан жароҳатларни олдини олиш имкониятлари учун асос бўлади. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарликларида жароҳатларни олдини олиш бўйича маълумотга эга бўлиш мақсадида 15 нафар етакчи мураббийлар ўртасида сўровнома ўтказилди.

Дзюдода энг кўп жароҳатланадиган аъзоларнинг асосийлари бўлиб: - елка бўғимлари, панжа бўғимлари ва бармоқлар, тизза бўғимлари ва тирсак бўғими ҳисобланиши аниқланди (7-расмга қаранг).



7-расм. Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарликларида энг кўп учрайдиган жароҳатларни % ҳисобидаги кўрсаткичлари

Сўровнома натижалари материаллари таҳлили ва олинган маълумотлар асосида шуни таъкидлаш жойизки, дзюдочиларни тайёрлашнинг кўп йиллик даврида спортчиларда асосан тизза бўғимлари, кўл панжаси ва бармоқларнинг чиқиши, елканинг чиқиши ва синиши жароҳатларининг юқори эканлиги аниқланди. Елка ва тизза бўғимларида учрайдиган шикастланишлар дзюдочиларнинг энг кўп учраб турадиган жароҳатлари орасида жиддий ва тезда даволашни талаб қиладиган жароҳатлар қаторига қўшилган.

Диссертациянинг “Кўп йиллик тайёргарликнинг турли босқичларида дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлиги” деб номланган тўртинчи бобда дзюдочиларнинг техник-тактик фаолиятида майдонни эгаллаш имкониятлари; техник-тактик фаолиятда дзюдочиларнинг майдонни эгаллаш маҳорати кўрсаткичлари бўйича ўтказилган аниқловчи тажриба натижалари; ҳар хил вазн тоифаларига эга бўлган ёш дзюдочиларнинг техник-тактик фаолиятида майдонни эгаллаш даражаси кўрсаткичлари бўйича олиб борилган тажриба натижалари; ҳар хил вазн тоифасига эга бўлган дзюдочиларнинг техник-тактик фаолиятида майдонни эгаллаш даражасини жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари орқали (аниқловчи педагогик тажриба натижалари баён қилинган).

Мусобақалардаги беллашув йўли ва техник-тактик фаолиятда майдонни эгаллаш даражасининг миқдорий кўрсаткичлари бўйича икки гуруҳга тақсимланди: 1. Спорт тоифасига эга бўлмаган дзюдочиларда катта аҳамиятга эга бўлган кўрсаткичлар (уринишлар сони, фаоллик) аниқланди. 2. Спорт тоифасига эга бўлган дзюдочиларда энг катта аҳамиятга эга бўлган кўрсаткичлар (баҳоланган ҳаракатлар сони, самарадорликнинг миқдорий кўрсаткичи) аниқланди. Шундай қилиб, малакаси паст бўлган дзюдочиларда (уринишлар сони – $6,38 \pm 1,36$; фаоллик $3,51 \pm 1,05$), спорт тоифасига эга бўлган спортчиларга нисбатан (мувофиқ равишда – $6,04 \pm 1,32$ ва $3,17 \pm 0,94$ $P < 0,01$) анча жадал кураш олиб бордилар. Улар бунда баҳоланган ҳаракатлар сони бўйича (тоифага эга бўлмаган спортчилар $2,07 \pm 0,73$ спорт тоифага эга бўлган спортчилар $2,32 \pm 0,79$ $P < 0,001$); самарадорликнинг миқдорий кўрсаткичи бўйича (спорт тоифасига эга бўлмаган спортчилар – $0,31 \pm 0,1$, спорт тоифасига эга бўлган дзюдочилар $0,34 \pm 0,11$ $P < 0,001$) камроқ натижаларга эришдилар. Тоифага эга бўлган спортчилар гуруҳида юз бераётган техник-тактик фаолиятда энергияни тежаш техник-тактик фаолиятни ўзлаштириш уларнинг сифат ва имкониятларини яхшилашга олиб келади ва бу натижаларнинг аниқ ($P < 0,001$) ошиши, самарадорликнинг ҳамда техник-тактик имкониятларнинг сифат кўрсаткичлари ҳақида маълумот беради.

Тоифага эга бўлган спортчиларнинг ҳаракатлар ҳажми кўрсаткичлари ва техник тайёргарликнинг асимметрияси (нормутоносиблиги), спорт тоифаларига эришмаган тенгдошларининг шундай кўрсаткичларидан ($P < 0,05$) ишончли равишда фарқ қилади. Бироқ фарқланиш даражаси бошқа белгилар бўйича таққосланганда унчалик аҳамиятли эмас. Афтидан, бу ерда, техник ҳаракатланиш асимметрияси даражасига сабаб бўлган генетик таъсир кўрсатишининг исботи [К.Д. Чермит, 2004] ва техник ҳаракатларнинг бир хил ҳажми иккала гуруҳларда дастурга мувофиқ ўрганилганлиги намоён этилган.

Тоифага эга бўлганлар ва тоифага эга бўлмаган дзюдочиларнинг кўрсаткичларидаги ўзаро фарқлар, эҳтимол, машғулот дарслари жараёнида кам тартибга солинган тоифага эга бўлган спортчиларнинг анча юқори имкониятлари билан тавсифланади. (6-жадвалга қаранг).

6-Жадвал

Аниқловчи тажриба орқали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини оширишнинг ўртача ($\bar{X} \pm \sigma$) кўрсаткичлари (n=396)

Кўрсаткич, белгилаш	Бир йилдан кейин малака гуруҳларида		Малака гуруҳлари орасида	
	Тоифасиз дзюдочиларда (n -186 та беллашув)	Тоифали ёш дзюдочиларда (n – 210 та беллашув)	Стъюдент критик қиймати t	Фарқларнинг ишончлилиги P
Техник-тактик фаолиятнинг мусобақалар вақтида майдонни эгаллаш даражаси ва мусобақа беллашувини аниқлаш кўрсаткичлари				
Техник уринишлар сони (N)	6,38 ±1,36	6,04±1,32	3,24	<0,01
Фаоллик (Ф)	3,51±1,05	3,17±0,94	4,37	<0,001
Баҳоланган ҳаракатлар сони (F)	2,07±0,73	2,32±0,79	4,17	<0,001
Самардорликнинг миқдорий кўрсаткичи (K)	0,31±0,1	0,34±0,11	3,62	<0,001
Техник-тактик фаолиятда майдонни эгаллаш сифати ва потенциал ривожланиш кўрсаткичлари				
Нативавийлик (R)	119,5±28,7	129, 6±31,4	4,26	<0,001
Самардорликнинг сифат кўрсаткичи (P)	46,6±14,1	51,34±14,5	4,22	<0,001
Техник-тактик потенциал (ТТП)	6,2±1,8	6,8±1,9	4,12	<0,001
Техник-тактик фаолиятнинг мусобақалар вақтида майдонни эгаллаш даражаси ва мусобақа беллашувини аниқлаш кўрсаткичлари				
Техник ҳаракатларнинг ҳар-хиллиги (P ₂)	0,21±0,09	0.240±0,09	4,25	<0,001
Техник ҳаракатларнинг асимметрияси (tA)	0,702± 0,464	0.646±0,312	1,84	>0,05
Техник ҳаракатларнинг ҳажми (Ot)	3,182±0,821	3,323±0,751	2,29	<0,05
Беллашув вақтида рақибнинг кимоносидан ушлаш ҳолатининг давомийлиги (с)	50,6±12,7	53,2±13,4	2,53	<0,05
Дзюдочининг татами четда курашиш давомийлиги (с)	52,3±13,4	49,8±12,5	2,47	<0,05
Татамининг курашиш чегарасидан чиқишлар сони	3,3±1,1	3,1±0,96	2,49	<0,05

Шу билан бирга, тоифали дзюдочилар томонидан кўрсатилган мусобақа фаолиятидаги техник-тактик тайёргарлик бўйича майдонни эгаллашни ўзлаштиришнинг сифатли кўрсаткичларини аниқловчи бир қатор миқдорий кўрсаткичлар устунлиги турли хил техник тайёргарликларнинг маълум жиҳатдан устунлигини ушлаб туради (P<0,001). Ундан ташқари, бундай ҳолатлар беллашув пайтида рақиб кимоносидан ушлаш ҳолатининг

давомийлигида; татами четида курашиш давомийлигида; татамининг курашиш чегарасидан чиқишлар давомийлиги сонининг кам миқдорда бўлиши билан намоён бўлади. Бундай вазиятда аниқ бир вазн тоифалари учун аввалдан аниқланган ва мақсадга йўналтирилган тайёргарликни олиб бориш имконияти бор. Акс ҳолда, спорт тайёргарлигининг бошланғич босқичида дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини бир шаклга келтирилган ягона усулини тузиш зарурияти бўйича савол туғилади. Шунинг учун ёш спортчиларда вазн тоифасининг техник-тактик фаолиятда майдонини эгаллаш даражасига таъсирини кўриб чиқамиз. Бунда (вазн тоифасини тақсимлашда спорт тоифаси инobatга олинмайди). Техник тайёргарликнинг турли хилдаги бир бирига яқин бўлган вазн тоифаси кўрсаткичларидан ишончли фарқ қилади: фақат 45 кг вазн тоифасидагилар (0.21 ± 0.2 ; $P < 0,01$) кўрсаткичга эга. Бошқа барча ҳолатларда кўрсаткич ўзгарувчанлиги ишончли эмас. Бунинг сабабларини аниқлаш имконияти бўлмади, бироқ, вазн тоифасида асосли ўзгаришларни исботлаган бу ҳолатни ишончли далил сифатида қабул қилиб бўлмайди.

Техник-тактик фаолиятда майдонни ўзлаштириш даражасига вазн тоифаси таъсирининг йўқлигини барча вазн тоифаларида техника ҳажмининг кўрсаткичларини барқарор ўзаро таъсир кўрсатишини тасдиқлайди. Бу ерда турли тоифадаги дзюдочиларнинг кўрсаткичлари ўртасида фарқ ишончсиздир ($P > 0,05$). Техник тайёргарликнинг асимметрияси кўрсаткичлари бўйича ҳолат эса анча мураккаблигини эътироф этиш лозим. Бир бирига яқин жойлашган вазн тоифалари ўртасида ишончли ($P < 0,001$) фарқ мавжуд. Бироқ, уларнинг юзага келиши бўйича ҳеч қандай қонуниятларни аниқлашнинг имкони топилмаган. К.Д. Чермит, Я.К. Коблев ва бошқалар томонидан келтирилган тадқиқот натижаларидан келиб чиққан ҳолда, шуни айтиш мумкинки, мазкур кўрсаткичнинг катта-кичиклиги етарли даражада барқарор, генетик жиҳатдан юзага келган ҳисобланади. Шунинг учун ҳам у ўзгармайди. Бундай ишлар бўлмаган тақдирда, аниқ вазн тоифасини кўрсатишда тўсатдан унга кирган “ўнақай”, “чапақай” ва “амбидекстрлар” ибораси танловига қараб айтилади. Тадқиқотнинг мазкур босқичида, турли вазн тоифасидаги дзюдочиларнинг техник-тактик фаолиятида майдонни ўзлаштириш даражаси кўрсаткичларини таҳлил қилиш лозимдир. Беллашувда рақиб кимоносидан ушлашнинг давомийлиги вазн тоифасига қараб, қонунга мувофиқ ўзгариб туради. Бир вазн тоифасидан бошқасига 35 кг. дан 45 кг. гача ишончли равишда ($P < 0,001$) га кўпаяди, 52.2 ± 6.7 га етади. Кейин 50кг вазнгача ($P < 0,001$) ва 55 кг вазн тоифаларда худди шундай ишончли фарқ камайиб боради. Шу муносабат билан, рақиб кимоносидан ушлашнинг мустаҳкамлиги ва давомийлигини ўргатиш жараёни қуйидаги вазн тоифалари (35 кг, 38 кг, 50 кг ва 55 кг) учун алоҳида муҳим ҳисобланади. (7-жадвалга қаранг).

Хар хил вазн тоифаларидаги дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлиги даражаси кўрсаткичлари (n=1142)

Вазн тоифалари ва беллашувлар сони	Рақиб кимоносидан ушлаш ҳолатининг давомийлиги вақти (t)	Татами четида курашиш (t)	Татами ташқарисига чиқишлар сони	Техник тайёргарликнинг хар-хиллиги P ₂	Техник тайёргарликнинг асимметрияси	Техник ҳаракатлар ҳажми
35 кг n=220	40,2±7,6	38,4±7,4*	2,6±0,51	0,20±0,13*	0,71±0,13*	3,34±0,63*
38 кг n=246	42,6±7,8***	40,8±7,8***	2,7±0,85*	0,21±0,14 *	0,89±0,17***	3,16±0,60*
41 кг n=232	46,7±8,4***	41,6±7,9*	2,8±0,83*	0,19±0,13*	0,81±0,15***	3,11±0,60*
45 кг n=256	51,7±9,7***	43,7±8,4***	2,9±0,84*	0,28±0,15**	0,73±0,13**	3,13±0,61*
50 кг n=124	48,5±9,3***	36,0±7,0***	2,2±0,56***	0,21±0,14	0,83±0,17***	3,08±0,58*
55кг n=64	45,7±8,6**	37,4±7,2*	1,8±0,29	0,19±0,11	0,22±0,06***	3,5±0,64*

Изоҳ: *-p<0,05 аҳамиятлилик даражасида, **-p<0,01 ва ***-p<0,001 аҳамиятлилик даражасида статистик ишончли ўзгаришлар аниқланган.

Мазкур кўрсаткичнинг юзага келиши синалувчиларнинг вазн тоифалари билан боғлиқдир. Бироқ, бунда ўзгаришлар вазн тоифалари билан ноаниқ тарзда мос келади. Бунда 38 ва 41кг (P<0,05) ҳамда 50 ва 55 кг вазн (P<0,05) тоифалари ягона гуруҳ сифатида қатнашадилар. Шунинг эътиборга олиш керакки, кўрсатилган гуруҳлардаги ўзгаришлар ўз хусусиятига рақиб кимоносидан ушлаш ҳолатининг давомийлигидаги ўзгаришлар билан тўғри келади: анча юқори вазн тоифаларида бу (P<0,001) 45 кг вазн тоифасигача кўпаяди ва кейин бошқа оғирроқ вазн тоифаларида ишончли равишда (P<0,001) пасайиб боради. Татами ташқарисига чиқишлар сони бўйича вазн тоифаларининг икки гуруҳи ажралиб туради: 1). 35 кг дан 45 кг гача (P>0,05), шу билан бирга татамидан чиқишлар сони ишончли (P<0,001) га тенг бўлди. 2) 50 кг дан 55 кг гача вазн тоифасидаги дзюдочиларни татамидан чиқишлар сони бўйича кўрсаткич маълумотлари худди шундай бир хил ишончсиз (P>0,05) бўлди.

Бунда чаққонлик, тезкорлик ва координацион қобилиятларнинг комплекс тарзда намоён бўлиш имкониятлари ўзгаради, бунга Ромбер синамаси (7,4±0,9 ва 6,9±0,9); P<0,05 натижалари мисол бўла олади. Турли хил жисмоний қобилиятларни комплекс пайдо бўлишини ташкил қилиш учун инсон организмнинг етарли бўлмаган қобилиятларини мавжуд бўлган қобилиятлар билан бирлаштириш кучини ўрганиш анча мураккаб равишда мужассам ҳолда намоён бўлади. Ўнг панжанинг мушаклари кучи 11-12 ёшдан (8,9±1,36) 13-14 ёшгача (9,8±1,5 кг) ишончли (P<0,05) равишда кучайганлиги аниқланди. Бироқ

чап қўл панжаси мушаклари кучи ($7,9 \pm 1,3$ ва $8,7 \pm 1,4$ кг) ўзгаришлар нисбатан кам бўлиб, фарқларнинг аҳамияти ишончсиз эканлигини ($P > 0,05$) кузатишимиз мумкин. Чап қўл кучининг ўзгармаслигида ўнг қўл панжаси кучининг ишончли ортиши панжа кучи асимметриясининг кучайишига ва етакчи қўлнинг устунлик аҳамиятининг оширилишига олиб келади деб хулоса қилиш мумкин.

Куч белгиларини ўзаро мураккаб таъсири куч ривожланишининг қийин изоҳ бериш манзарасини таъминлайди ва бунда “1 дақиқа ичида гавдани букиб ёзиш” сони ($31,5 \pm 3,7$ дан $35,6 \pm 4,1$; гача $P < 0,001$) тести натижаларининг ва шу билан бир вақтда турникда тортилиш натижаларининг ўзгармаслигида ($4,5 \pm 1,2$; ва $5,1 \pm 1,3$; $P > 0,05$) ёш билан боғлиқ ривожланиш кузатилади. Бунда куч ва тезкорликнинг умумий ижобий ривожланиши тезкорлик-куч тайёргарлигининг оширилишини таъминлайди. Бу эса ўз навбатида жойидан туриб узунликка сакраш натижаларининг ўсишини ($126,3 \pm 13,9$ дан $141,5 \pm 15,3$ гача) фарқларнинг ишончли эканлигини ($P < 0,05$) исботлайди.

Йиллик тайёргарлик циклида чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида шуғулланаётган дзюдочиларда куч-чидамкорлик қобилиятини ривожлантириш мақсадида педагогик тажриба ўтказилди. Тадқиқот Ўзбекистон Республикаси Миллий гвардияси, “Жисмоний тарбия спорт жамиятлари кенгаши” тасарруфидаги Ришод Собиров дзюдо спорт клубида ўтказилди. Тажрибада 15-16 ёшдаги 20 та дзюдочилар қатнашдилар. Спортчиларда биринчи тоифа даражаси ва спорт усталигига номзод, тайёргарлик даражалари деярли бир хил бўлган дзюдочилардан ташкил топди. Синалувчилар 10 кишидан иборат бўлган икки гуруҳга: тажриба гуруҳи (ТГ) ва назорат гуруҳи (НГ) ажратилди.

Тажриба гуруҳининг махсус чидамкорлик кўрсаткичларини аниқлаш учун, педагогик тажрибанинг бошланишида ва охирида назорат тестлари ўтказилди ва уларда қатор назорат машқларидан фойдаланилди: 15 сонияда шерикни тезкорлик билан елка орқали йиқитиш; қўллар букилган ҳолда турникда осилиб туриш; 20 сония давомида шерикнинг белбоғидан ушлаб олган ҳолда тезкорлик билан йиқитиш; ўқув мусобақа беллашуви ўтказиш шулар жумласидандир.

Тажриба охирида назорат тести ўтказилганида, бутун тажриба мобайнида машғулот юкламалари таъсири остида спортчиларнинг иккала гуруҳида ҳам барча тўртта ўрганилаётган кўрсаткичлар бўйича ижобий ўзгаришлар юз берди. Бироқ, тажриба гуруҳидаги ижобий ўзгаришлар барча кўрсаткичлар бўйича ижобий динамикаси билан устунлик қилди. Улардан баъзиларини келтирамиз: “15 сония давомида шерикни елка орқали йиқитиш” тести тажриба гуруҳида йиқитишлар $4,7 \pm 0,1$ ни, назорат гуруҳида - $4,0 \pm 0,1$ ($P < 0,05$) ни ташкил қилди. “Қўллар букилган ҳолда турникда осилиб туриш” тести тажриба гуруҳида синовдан ўтувчилар тирсакни $32,2 \pm 0,1$ сония, назорат гуруҳи эса - $25,9 \pm 0,1$ ($P < 0,05$) сония ушлаб турдилар. “Ўқув мусобақаси беллашуви” тестини ЭГ синалувчилари $3,3 \pm 0,1$, КГ - $2,5 \pm 0,1$ ($P < 0,05$) муваффақиятли техник ҳаракатларни бажардилар.

Диссертациянинг “Кўп йиллик цикл босқичларида турли даражадаги малакага эга бўлган дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятини модел тавсифлари” деб номланган бешинчи бобида уч хил ёшдаги гуруҳларда дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятидаги кўрсаткичларнинг модел тавсифи

ифодаланган. Мусобақа фаолиятидаги ишончли ўзгаришлар куйидаги кўрсаткичлар бўйича тажриба ўтказилди: тик турган ҳолда курашиш ҳолатида рақибларни йиқитиш сифати (ёшлар ва катталар гуруҳлари ўртасида) ва бу катталар гуруҳидаги кўрсаткичлар аҳамиятини аниқ миқдорий жиҳатдан ошганлиги ҳақида далолат беради.

Тик турган ҳолдаги кураш олиб бориш ҳолатида ютқазилган беллашувларнинг турли-туманлиги ёшлар гуруҳига киёслаганда катталар гуруҳида ишончли тарзда камаяди. Ёшлар, ўсмирлар ва катта ёшлилар гуруҳлари ўртасидаги тик туриб курашишдаги ҳимоянинг ишончилиги ҳеч шубҳасиз кўпаяди. Дзюдочиларнинг ёшлари ортиб бориши билан уларнинг тик турган ҳолда курашишларида ҳимоянинг ишончилиги ошиб борганлиги кузатилади. Ёш дзюдочилар билан катта ёшли дзюдочилар гуруҳлари ўртасида тик туриб курашишдаги самарали техниканинг ҳажм кўрсаткичлари пасайиш даражаси аниқликка яқин эканлиги таъкидланган.

Тадқиқот натижаларида аниқланишича, мусобақа фаолиятидаги катор кўрсаткичлар бўйича статистик фарқлар аниқланмади. Бу турли ёш жиҳатидаги гуруҳларда уларнинг барақарорлиги ҳақида далолат беради. Мавжуд аниқ ўзгаришларнинг кўрсаткичларини биз дзюдочиларнинг техник маҳоратини шакллантиришнинг объектив қонуниятлари билан боғлиқлиги сифатида баҳолаймиз. Кўп йиллик техник-тактик тайёргарлик жараёнида ўзгаришларга учраган кўрсаткичларнинг доимий йўналтирилган тузатишларини машғулотларда ҳисобга олиш лозим.

Диссертациянинг **“Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини тузиш концепциясини экспериментал асослаш”** деб номланган олтинчи бобида чуқурлаштирилган ихтисослик босқичида Р.Собиров дзюдо клубида шуғулланувчи дзюдочиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликлари кўрсаткичлари динамикаси бўйича ўтказилган тадқиқот натижаси ҳамда Ўзбекистон дзюдо федерациясида ўтказилган малакали дзюдочиларнинг ўқув-машғулот жараёнини ташкил этиш ва турли услубда беллашув олиб борадиган дзюдочиларнинг машғулотларини индивидуаллаштириш бўйича олиб борилган тадқиқот тўғрисида маълумот берилган. Чуқурлаштирилган ихтисослашув босқичида шуғулланувчи дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш учун биз таклиф қилган педагогик технология моделининг модул қисмидан фойдаланиш орқали ўқув машғулотларининг охириги қисмини ўзгартириш шаклида ўқув-машғулот жараёнини такомиллаштириш амалга оширилди ва тест синовлари ўтказилди. Тажриба гуруҳидаги дзюдочилар куч қобилиятларини намоён этишда анча яхши кўрсаткичларга эришдилар ва айниқса, бу 5 кг қўшимча оғирлик билан турникда тортилиш, (52,6 %, $P < 0,05$) ва 10 кг қўшимча оғирлик билан турникда тортилиш машқида (74,5 %, $P < 0,05$); оғирликсиз гавдани букиб ёзиш бўйича (115,6 %, $P < 0,05$), 5 кг оғирлик билан гавдани букиб ёзишда (59,8 %, $P < 0,05$), 10 кг оғирлик билан гавдани букиб ёзишда (65,7 %, $P < 0,05$) кўрсаткичларни қайд этдилар. (8-жадвалга қаранг).

**Тажриба гуруҳи дзюдочиларининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги
кўрсаткичлари динамикаси (n=20)**

Кўрсаткичлар	Оғирлик тошининг вазни; оғирликсиз	дастлабки тест X±s	яқуний тест X±s	Абсолют ўсиш X±s	Нисбий ўсиш
					%
1	2	3	4	5	6
Турниқда тортилиш (марта)	оғирликсиз	21,6 ± 2,4	28,1 ± 2,8	6,5 ± 0,6	27,8*
	+5	9,4 ± 1,8	14,2 ± 2,2	4,8 ± 0,6	52,6*
	+10	4,4 ± 0,8	7,8 ± 1,3	3,5 ± 0,4	74,5*
Кўшпояда кўлларни букиш ва ростлаш (марта)	оғирликсиз	22,8 ± 8,4	32,6 ± 6,2	3,2 ± 0,4	27,8*
	+5	14,4 ± 1,7	18,7 ± 1,6	4,4 ± 0,1	32,2*
	+10	7,2 ± 1,6	10,8 ± 1,6	4,1 ± 0,3	53,7*
Чалқанча ётган ҳолатда гавдани букиш ва ростлаш (марта)	оғирликсиз	48,2 ± 8,3	98,8 ± 12,6	53,5 ± 4,8	115,6*
	+5	29,8 ± 3,5	47,6 ± 6,3	17,8 ± 2,9	59,8*
	+10	16,7 ± 2,4	27,5 ± 3,8	11,2 ± 1,4	65,7*
Жойидан туриб узунликка сакраш (см)		232,0 ± 3,6	243,4 ± 4,8	12,5 ± 1,2	5,5*
Шерикни 30 сония давомида ташлаш (марта)		8,4 ± 0,9	11,9 ± 1,4	3,8 ± 0,4	44,6*
Манекенни 3 дақиқа ичида ташлаш (марта)		35,2 ± 1,8	43,3 ± 1,4	7,9 ± 0,4	22,1*
«учи-коми» техникасини 30 марта бажариш (сония)		57,6 ± 3,4	46,7 ± 2,9	11,3 ± 0,5	- 19,2*

Изоҳ: * - бошланғич тестларга ($P < 0,05$) нисбатан фарқлар ишончилиги

Махсус чидамкорлик коэффицентида 30 сония ичида шерикни тўхтовсиз йиқитиш машқида (44,6 %, $P < 0,05$), манекенни 3 дақиқа тинимсиз равишда йиқитиш машқидан кўра яхшироқ кўрсаткични (22,1 %, $P < 0,05$), ва узлуксиз равишда ўттиз марта “учи-коми” машқини (19,2 $p < 0,05$) бажаришга нисбатан, 30 сония ичида рақибни йиқитиш тестида катта ўзгаришлар рўй берди. Назорат гуруҳи дзюдочиларининг махсус тайёргарлигини ошириш тестлари натижалари бўйича махсус чидамкорлик коэффиценти (22,35 %, $P < 0,05$) ва 30 сонияда шерикни йиқитиш (16,3 %, $P < 0,05$) кўрсаткичларининг статистик ишончли ошиши қайд этилди.

Малакали дзюдочиларнинг ўқув-машғулот жараёнини ташкил этиш бўйича Ўзбекистон дзудо федерациясида тадқиқот олиб борилди. Индивидуал имкониятлардан максимал равишда фойдаланиш ва уни амалга ошириш босқичида асосий вазифа юқори натижаларга эришиш учун йўналтирилди. Бу даврда тайёргарликнинг умумий хажмидан 40-60% и махсус тайёргарликни ошириш воситаларига қаратишни тақозо этди. Йил давомида мусобақа амалиёти бўйича юкламаларнинг ортиши дзюдочиларни юқори спорт формасига

киришини таъминлади. Камчиликларни бартараф этиш учун дзюдочиларни техник-тактик маҳоратини ошириш, спортчининг индивидуал хусусиятларини такомиллаштириш бўйича тайёргарликнинг йиллик циклида биз томондан дзюдочиларнинг кураш олиб бориш услубидан келиб чиққан ҳолда воситаларни тақсимлаш бўйича жадвал ишлаб чиқилди.

Йиллик машғулот циклининг бундай тузилиши дзюдочиларнинг кучли томонларини аниқлаш ва такомиллаштиришни кўзда тутди ҳамда техник-тактик тайёргарлик бўйича индивидуал хусусиятларни шаклланишига ёрдам берди. Ўтказилган педагогик тадқиқотлар натижасида дзюдочиларнинг 2019 йилда турли мусобақаларда кўрсатган натижалари терма жамоа аъзоларида 27,4% кўрсаткични ташкил этди.

ХУЛОСАЛАР

Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги жараёнидаги ҳолати тўғрисида объектив маълумотларни умумлаштириш, жисмоний тайёргарлик ва функционал ҳолатни аниқлаш, жароҳатлар хусусиятининг ўзига хослиги, техник-тактик тайёргарликда майдонни эгаллаш, техник-тактик фаолиятни баҳолаш кўрсаткичлари, кўп йиллик жараёни моделлаштириш, турли малакага эга бўлган дзюдочиларнинг модел тавсифлари бўйича олиб борилган ишлар натижасида турли даражага эга бўлган дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги концепцияси ишлаб чиқилди. Ушбу концепциянинг асосий ҳолатлари куйидагилардан иборат:

1. Дзюдода кўп йиллик тайёргарлик - бу, тизимли характерга эга бўлган ва ягона мантикий тузилишга бўйсунадиган педагогик жараён ҳисобланади.

Ёш дзюдочиларнинг дастлабки тайёргарлик босқичи асосан ўйин, мусобақа усуллари ҳамда йиллик циклда уларни кичик шиддатликдаги зарбали усул билан бажариладиган, кўп миқдордаги восита ва усулларни қўллашга қаратилган мажмуавий хусусиятга эга.

Дзюдочиларни тайёрлашнинг бошланғич спорт ихтисослиги босқичида мажмуавий характердаги тезкор-куч қобилиятини ва мушак-пай аппарати мустаҳкамлигини оширишни сақлаган ҳолда тайёргарликнинг кейинги босқичида пассив ёғ компонентлари ҳисобига тана вазнини ортиб кетиши рўй беради; бунда ўртача шиддатликдаги зарбали кучланишлар, динамик ва такрорлаш усуллари, айланма машғулотлар ва куч тайёргарлигини ташкил қилишнинг классик тўлқинсимон воситалари қўлланилади.

Дзюдочилар тайёргарлигининг чуқурлаштирилган машғулот босқичи, асосан, катта шиддатликдаги воситаларни қўллаш орқали тезкор-куч қобилиятини такомиллаштиришга, куч чидамлилигини ривожлантиришга, тана вазнидаги мавжуд ёғ компонентларини камайтиришга ҳамда катта кучланишнинг пайдо бўлиши учун қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилади.

Чуқурлаштирилган тайёргарлик босқичида асосан индивидуал имкониятларни амалга ошириш учун база яратиш ва РОФЭС-диагностика усули

ёрдамида функционал ҳолатни баҳолашга йўналтирилади. Мазкур босқичда тренажёрлар ва штанга тошлари билан бажариладиган машқлар, йиллик циклда классик тўлқинсимон куч юкламаларини режалаштиришда катта ва максимал кучланиш усуллари киритилади.

Спорт такомиллашув босқичида дзюдочиларда тезкор-куч, шахсий-куч қобилиятлари ҳамда куч чидамкорлигини такомиллашиши давом этиб, унда катта ёшдаги спортчилардаги куч тайёргарлигининг ҳажми ва жадаллиги воситалари ортади ҳамда баъзи вақтларда энг катта ўлчамга етади; штанга билан ва тренажёрлардаги машқлар, зарбали, максимал ва такрорлаш усуллари, оралик усулнинг турли вариантлари кенг қўлланилади; йиллик циклда жисмоний, тезкор-куч, куч тайёргарлигини ташкил қилишнинг усули - классик тўлқинсимон усул қўлланилади. Спортчининг индивидуал тайёргарлигини бошқариш учун инструментал РОФЭС-диагностика усулидан фойдаланишнинг ахамияти каттадир.

Олий спорт маҳорати босқичида дзюдочиларнинг куч тайёргарлиги барча маълум бўлган юқори шиддатликдаги восита ва усулларни қўллаш билан ҳамда куч қобилиятини ривожлантиришда куч юкламаларини анча самарали воситаларини ташкил қилиш орқали йирик мусобақаларда махсус куч тайёргарлигини максимал даражада оширишга йўналтирилган. Махсус куч тайёргарлиги деганда, дзюдочиларнинг турли куч қобилиятларини ривожланиш даражасини, катта-кичиклигини тавсифлайдиган динамик ҳолати тушунилади, бу ҳолат мусобақа фаолияти хусусиятларига мувофиқ келади, спортчиларнинг индивидуал қобилиятига, аниқ бир мусобақаларда режалаштирилган мусобақа фаолиятининг башорат қилинаётган хусусиятларига қараб ўзгариши мумкин.

2. Ишлаб чиқилган моделлар бўйича ўқув-машғулот жараёнини тузишда ўқув мусобақаларининг ўтказилиши, олимпия тизими бўйича саралашда энг кучли спортчиларни аниқлашга ёрдам беради; тайёргарлиги юқори бўлмаган, лекин иқтидорли дзюдочиларда мусобақа тажрибасини орттиради; дзюдочилар тайёргарлигининг бошланғич босқичидаги мусобақа жараёнида ўзини тутишини, ўз хулқини англаб етишини шакллантиради ҳамда мусобақа фаолиятида юқори натижавийликни намоён этиши ҳисобига, уларда спорт машғулотларини давом эттириш учун мотивацияни оширишга етарли даражада таъсир этади.

3. Техник ҳаракатлар таркибини такомиллаштириш бўйича ўқув мусобақаларининг турли моделларида машғулот самарадорлигини таққослаш, бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи дзюдочиларни анъанавий мусобақаларда ҳаракатларнинг самарадорлик даражасини оширишга қаратилган техник-тактик ва мусобақа тайёргарлиги бўйича машғулот таркибини баҳолашни ифодалайди. Ўқув мусобақа давомида техник-тактик машқларни бажариш, дзюдочиларнинг бошланғич тайёргарлик босқичида билим ва маҳоратининг функционал ва психологик тайёргарлигини шакллантиради ва уни ўтказиладиган мусобақа амалиёти билан бирлаштириш, мусобақа тажрибасини яхлит асосини шакллантириш ҳақида фикр юритишга ёрдам беради.

4. Дзюдочи техник-тактик фаолиятининг самарадорлиги ички ва ташқи

омиллар мажмуаларини ўзаро таъсири билан белгиланади. Дзюдочи томонидан техник-тактик фаолиятни ўзлаштириш сифатини ва имкониятларини белгилайдиган ташқи шароитлар таркибига: доимий таъсир қилувчи ва барқарор омиллар (мусобақа қоидалари, татами ўлчами ва бошқалар) ва ташқи ўзгарувчан омиллар (рақибнинг тайёргарлиги, аниқ бир беллашувга нисбатан унинг тайёрлиги, мусобақа ўтказиладиган жой, томошабинларнинг қўллаб-қувватлаши) кабилар киради. Ёш дзюдочиларнинг техник-тактик фаолиятини дзюдони ривожланиши қонуниятларига биноан кенгайтирилиши даражаси спортчининг имкониятлари потенциалини оширувчи ва потенциални амалга ошириш имкониятларини белгилайдиган ички омилларга боғлиқ. Техник-тактик фаолиятни баҳолаш мезонлари сифатида жисмоний ривожланганлик даражаси, функционал ҳолат ва жисмоний тайёргарлик даражаси ҳамда дзудо билан шуғулланишга ва мусобақаларда иштирок этишга мотивация олдинги ўринга чиқади.

5. Биз томондан қўлланилган ёндашувлар дзюдочилар томонидан техник-тактик фаолиятни ўзлаштиришнинг қуйидаги мезонларини аниқлаш имконини берди:

- мусобақа беллашувида ўрнатилган ва техник-тактик фаолият доирасини кенгайтириш даражасининг миқдорий кўрсаткичларига қуйидагилар киради: техник ҳаракатларни бажаришга уринишлар сони, фаоллик, баҳоланган ҳаракатлар миқдори, миқдорий кўрсаткич самарадорлиги;

- техник-тактик фаолият доирасини кенгайтиришда сифат ва потенциал кўрсаткичларига қуйидагилар киради: мусобақа фаолиятининг натижавийлиги, бир-бирини қоплаш коэффиценти, самарадорликнинг сифат кўрсаткичи, индивидуал техник-тактик потенциал;

- техник-тактик фаолият доирасини кенгайтириш даражасини таснифловчи миқдорий кўрсаткичларга қуйидагилар киради: техник тайёргарликнинг ранг-баранглиги, техник тайёргарликнинг асимметрияси, техник ҳаракатнинг ҳажми, рақиб кимоносидан ушлаб туришнинг давомийлиги, дзюдочининг татами четида курашиш давомийлиги, татамининг ишчи ҳудудидан эркин ташқарига чиқишлар миқдори.

6. Ўсмирлар тоифасига эга бўлган спортчилар гуруҳида содир бўладиган техник-тактик фаолият тежамкорлиги, техник-тактик потенциалнинг сифатини ва имкониятларини яхшилашга олиб келади, бу самарадорликнинг ва техник-тактик потенциалнинг сифат кўрсаткичи натижадорлигини ($P < 0,001$) ортишидан далолат беради.

7. Тоифали спортчилар томонидан кўрсатиладиган, мусобақа фаолиятининг боришини белгилайдиган техник-тактик фаолиятни ўзлаштириш сифати кўрсаткичлари техник тайёргарликнинг хилма хиллиги бўйича юқори даражадаги ($P < 0,001$) устуворликлар, беллашув вақтида рақиб кимоносини ушлаб туриш имкониятлари, татамининг ишчи ҳудудидан ташқарига эркин чиқишлар миқдорининг камлиги билан қўллаб-қувватланади.

8. Турли вазн тоифасидаги дзюдочилар тайёргарлигининг ўзига хос хусусиятлари кўп йиллик машғулотнинг бошланғич босқичидаёқ намоён бўлади, бу, камида учта алоҳида гуруҳларни – енгил вазн, ўртача вазн ва оғир вазнли

гуруҳларни ажратишни талаб этади.

9. Организмнинг функционал тизимларини ривожланиши, дзюдочилар томонидан техник-тактик фаолиятни жадал ўзлаштирилиши учун шароит яратмайди, лекин бунда, уни техник-тактик фаолиятни ўзлаштириш жараёни самарадорлигини таъминлаш шарти сифатида йўналтирилган тарзда ривожлантирилиши зарурдир. Бунда, жисмоний тайёргарлик функцияси ва компонентлари ўзгаришининг нотекислиги жисмоний ҳолатни мажмуавий назорат қилиш йўналишини ва унинг ташкил қилинишини табақалаштиришни талаб қилади.

10. Дзюдочиларда энг кўп учрайдиган таянч-ҳаракат аппарати жароҳатлари тизза, тирсак, елка бўғимлари ҳамда қўл бармоқлари бўғимлари пайларини чўзилиши ва синиши ҳисобланади. Дзюдочиларни иш қобилиятидан анча вақтгача маҳрум қиладиган ва жарроҳлик амалиётини талаб этадиган анча оғир жароҳатла – бу, пай ва тизза бўғимлари пайлари менискини жароҳатланишлари ҳамда елканинг чиқиши ҳисобланади. Дзюдочилар жароҳатларининг характери спорт маҳоратининг ўсишини эрта босқичларида, мушак-пай аппаратининг мустаҳкамлигини ошириш мақсадида мос равишдаги воситаларни, биринчи навбатда, юқори бўлмаган шиддатликдаги зарбали характердги машқларни қўллаш зарурлигини белгилайди.

11. Дзюдочиларнинг дастлабки тайёргарлик, бошланғич спорт ихтисослиги, чуқурлаштирилган ихтисослик, спорт такомиллашуви, олий спорт маҳорати босқичлардаги кўп йиллик тайёргарлик концепциясининг асосий ҳолатларини илмий тажриба орқали текшириш, уларни асосланганлигини тасдиқлаш имконини берди. Турли ёш ва малакага эга дзюдочиларни мажмуавий тайёрлаш жараёнини мусобақа фаолиятининг объектив қонуниятларига мос равишда тузиш, уларнинг тайёргарлик даражасини ошириш имконини берди, бу, дзюдочиларнинг спорт маҳоратини ўсиш суръатига позитив таъсир кўрсатди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги бошланғич босқичида мусобақанинг етакчи вазифаларига машғулот вазифалари ва спорт машғулотларига мунтазам равишда қатнашиш, барқарор қизиқишни шакллантириш киради. Мусобақанинг асосий мақсади бўлиб, берилган таълим-тарбия орқали ўқув-машғулот натижаларига эришиш, энди шуғулланишни бошланган спортчиларда мусобақаларда орттирадиган тажрибанинг асосини шакллантириш орқали ўқув-машғулот жараёнининг ажралмас компоненти сифатида мусобақа фаолиятини аниқлаш ҳисобланади.

Ўқув-машғулот жараёнида мусобақа фаолиятини моделлаштириш, дзюдочиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги жараёнида лозим бўлган сифатларини тарбиялаш ва такомиллаштиришда ривожланган муҳитни шакллантириш учун замин яратади. Техник ривожланиш даражаси ва техниканинг ҳажми, техник ҳаракатларнинг амалга ошириш сифати, мураккаб ва турли йўналишлардаги техник ҳаракатларни амалга ошириш имкониятлари каби унинг компонентлари спортчилар тайёргарлигининг бошланғич босқичида жадал равишда

шакллантирилади. Рақибнинг қаршилигисиз ва тартибга солинмаган қаршилиқнинг мавжуд эмаслиги шароитида дзюдо техникасини ўрганиш, техниканинг моҳиятини ва шаклланаётган ҳаракатланиш маҳорати ҳамда кўникма ва малакаларнинг ҳаракат таркибини бузилишига, шу билан бирга спортчининг юқори спорт натижаларига эришиши мумкин бўлган потенциал имкониятларининг пасайишига олиб келади.

Турли даражадаги дзюдочиларда ўқув-машғулот жараёнининг самарадорлигини ошириш мақсадида таклиф қилинган сермазмун моделлар вариантлари бўйича машғулотлар доирасида ҳафтада 1-2 маротаба, ташкиллаштирилган моделлар бўйича ўқув мусобақаларини ўтказиш, ўқув-машғулот жараёнида моделлаштириш усулини фаол қўллаш орқали ўргатиш, тарбиялаш ва такомиллаштиришда лозим бўлган жисмоний сифатлар шакллантирилса мақсадга мувофиқ бўлади. Мусобақа хусусиятидаги машғулот вазибаларининг моделлаштириш асоси бўлиб, дзюдонинг техник ва тактик жиҳатларини тавсифлаш ҳамда энг кучли дзюдочиларнинг мусобақа фаолияти натижаларини таҳлил қилиш учун хизмат қилиши лозим. Шу шартга мувофиқ, таҳлил қилиш предмети бўлиб, Ўзбекистон ва дунёнинг етакчи дзюдочилари арсеналининг таркибий қисмларини ташкил қилган, самарали техник-тактик ҳаракатлар; беллашув олиб бориш тактикаси; дзюдо бўйича ўзбек мактаблари техникасининг ўзига хос хусусиятлари бўлиши лозим.

Турли вазн тоифаларидаги дзюдочилар тайёргарлигининг ўзига хос хусусияти кўп йиллик машғулотларнинг бошланғич босқичидаёқ вужудга келиб, шартли равишда энг камида учта: – енгил вазнли, ўрта вазнли ва оғир вазнли алоҳида машғулот гуруҳларига ажратишни талаб этади. Техник-тактик фаолият доирасини кенгайтириш воситалари таркибига қуйидаги техник ҳаракатларни (ката, усуллар, комбинациялар, махсус тайёргарлик машқлари, оддий комбинациялар, химояланиш усуллари ва бошқ.), дзюдо воситаларини амалга ошириш учун қўлланиладиган тактик усулларни киритиш мумкин. Шунингдек, бошланғич тайёргарлик ва бошланғич спорт ихтисослиги гуруҳлари учун тавсия этилган дастурлар таркиби бўйича техник ҳаракатлардан фойдаланиш лозим. Шунинг учун машғулотларда техник ва тактик ҳаракатларни ўргатиш билан бир қаторда жисмоний сифатларни ривожлантириш зарур. Бошланғич спорт ихтисослиги босқичида асосий вазибалар организмнинг жисмоний имкониятларини ҳар томонлама ривожлантириш: жисмоний тайёргарликнинг камчиликларини коррекция қилиш: техник усуллар ва тактик ҳаракатларни ўзлаштириш, чуқурлаштирилган машғулотлар учун қулай шароит яратишдан иборатдир. Дзюдо бўйича чуқурлаштирилган машғулот босқичи индивидуал қобилиятларни максимал даражада рўёбга чиқаришга қаратилган бўлиб, бунинг учун махсус тайёргарликнинг мустаҳкам пойдеворини шакллантириш зарур.

**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**

ДАДАБАЕВ ОДИЛЖОН ЖАЛОЛИДИНОВИЧ

КОНЦЕПЦИЯ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

**АВТОРЕФЕРАТ
ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА (DSc) ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК**

Чирчик - 2021

Тема диссертации доктора наук (DSc) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за №B2019.2. DSc/Ped.61

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

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте научного совета по адресу (www.uz-djtsu.uz) и информационно-образовательном портале “ZiyoNet” по адресу (www.ziyo.net)

Научный консультант:	Кошбахтиев Ильдар Ахмедович доктор педагогических наук, профессор
Официальные оппоненты:	Тажибаев Сойиб Самижонович доктор педагогических наук (DSc), профессор Керимов Фикрат Азизович доктор педагогических наук, профессор Элипханов Салман Байсултанович доктор педагогических наук, профессор
Ведущая организация:	Ферганский государственный университет

Защита диссертации состоится “_____” “_____” 2021 г. в _____ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19. Тел: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uz-djtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за № 211429) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19. Тел: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс.: (0-370) 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «_____» _____ 2021 г.
(реестр протокола рассылки № _____ от «_____» _____ 2021 г.).

М.Р. Болтабаев

Председатель научного совета по присуждению
учёных степеней, д.э.н., профессор

М.Х. Миржамолов

Ученый секретарь научного совета по присуждению
учёных степеней, д.ф.н.п.н.(PhD) доцент

Ф.А. Керимов

Председатель научного семинара при научном совете
по присуждению учёных степеней, д.п.н., профессор

ВВЕДЕНИЕ (Аннотация диссертации доктора наук (DSc))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Дзюдо имеет свой статус в качестве одного из популярных видов спорта в мире. Введенные изменения в правила соревнований Международной федерацией дзюдо и обострение конкуренции в мировом дзюдо характеризуются поиском путей повышения организационной и методической эффективности управления всеми этапами дзюдо, от начальной подготовки до уровня мастера спорта международного класса.

В ведущих странах мира в области теории и методики дзюдо ранее проводились исследования, направленные на выявление критериев, средств и методов отбора и ориентации детей к занятию этим видом спорта, выявление общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов разных возрастов. Разработаны методы обучения дзюдоистов, занимающихся на разных этапах многолетней подготовки, технико-тактическим действиям, методы и средства оценки их функционального и психоэмоционального состояния. При подготовке дзюдоистов разного возраста и квалификации к соревнованиям разработаны механизмы совершенствования их техники и тактики, повышения эффективности двигательных качеств.

В республике увеличение количества занимающихся дзюдо требует коренного пересмотра системы управления многолетней подготовкой спортсменов и повышения эффективности подготовки квалифицированных дзюдоистов на основе современных технологий. «Отсутствие инновационных и методических разработок стандартов подготовки спортсменов и их медицинского сопровождения, отвечающих современным требованиям, не позволяет обеспечить налаживания эффективного учебно-тренировочного процесса»¹. Как известно, важное значение в многолетней подготовке, в том или ином виде спорта имеет определение специфики всесторонней подготовки в соревновательной деятельности. Необходимость управления процессом многолетних этапов подготовки дзюдоистов и оптимизации этого процесса, повышение интереса к данному виду спорта, повышение его популярности среди молодежи связана с резким ростом объема соревновательных и тренировочных нагрузок. Однако недостаточно исследований по совершенствованию методики внедрения в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов комплексной подготовки, с учетом их возрастных особенностей, что в настоящее время является одной из актуальных проблем международного масштаба в теории и практике дзюдо. В настоящее время, изучение результатов научного исследования и обобщение опыта спортивных тренировок дзюдоистов свидетельствует о большом количестве нерешенных задач по управлению их многолетней подготовкой.

Настоящая диссертационная работа в определенной степени служит для

¹ Указ Президента Республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёева заУП-3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» от 3 июня 2017 г.

реализации задач улучшения качества подготовки высококвалифицированных спортсменов, поставленных в Указе Президента Республики Узбекистан УП-2821 от 9 марта 2017 г. “О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII Олимпийским и XVI Паралимпийским играм в городе Токио [Япония] 2020 года”, в Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан “Об утверждении концепции развития физической культуры и массового спорта в Республике Узбекистан на период 2019-2023 годы” от 13 февраля, 2019 г, №118, а также в других нормативно-правовых документах, относящихся к данной отрасли.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий Республики. Данное диссертационное исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий республики: «Пути формирования и осуществления системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информационного общества и демократического государства».

Обзор зарубежных исследований по теме диссертации². Научные исследования, посвященные изучению теоретических и методических аспектов подготовки дзюдоистов разного возраста и квалификации, проводятся в ведущих научных центрах и высших учебных заведениях мира, в том числе Майкопском институте физической культуры и дзюдо [Российская Федерация], Английском институте спорта [Великобритания]; Федеральном институте спортивных наук Бонна [Федеративная Республика Германия]; Лейпцигском институте практической науки о тренировке [Федеративная Республика Германия], Австралийском институте спорта [Канберра, Австралия], центре спортивной подготовки Кореи, тренировочных центрах олимпийской подготовки Colorado Springs, Колорадо-Спрингс, Chula Vista, LakePlacid [США]; Национальном центре тренировки Японии, Национальном университете физической культуры, спорта и здоровья, им. П.Ф.Лесгафта [Санкт-Петербург] и Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма [Москва, Российская Федерация].

В результате проведенных исследований в мире по определению комплексного контроля дзюдоистов разработана шкала количественной и качественной оценки уровня физической и технико-тактической подготовленности дзюдоистов, занимающихся на разных этапах многолетней тренировки, как системы комплексного контроля. [В центре подготовки молодежи к спорту высших достижений, разработан биомеханический анализ исследования дзюдоистов при выполнении базовых технических приемов с использованием трехмерного видеоанализа [Майкопский институт физической культуры и дзюдо, Российская Федерация], разработаны

²www.adygnet.ru/; <https://www.eis2win.co.uk/>; <https://www.bisp.de/>; <http://www.iat.unileipzig.de/>;
www.ausport.gov.au/; <https://ru.wikipedia.org/wiki/>; <https://www.teamusa.org/>; www.visitjapan.ru/;
www.lesgaft.spb.ru/; <https://www.sportedu.ru/>

оптимальные соотношения использования тренировочных нагрузок в тренировочном процессе спортсменов разного возраста [Боннский Федеральный институт спортивной науки, Федеративная Республика Германия].

В мире проводятся исследования по совершенствованию физической, технико-тактической, психологической подготовки квалифицированных дзюдоистов. В частности, исследования проводятся по следующим приоритетным направлениям: для систематического управления комплексной подготовкой дзюдоистов, занимающихся на различных этапах многолетней подготовки, для определения общей и специальной физической подготовки дзюдоистов разного возраста и квалификации, разработка современных инструментальных методик для определения физической подготовленности, функционального и психоэмоционального состояния дзюдоистов.

Степень изученности проблемы. Я.К. Коблев, А.Д. Суханов, С.Б. Элипханов, А.В. Еганов и другие разработали систему подготовки спортсменов к единоборствам и управления тренировочным процессом³.

Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов и другие разработали систему многолетней подготовки спортсменов в области теории и методики физического воспитания и спорта⁴.

Ю.Г. Мартемьянов, Ю.Е. Чибичик, М.В. Габов, О.В. Гончарова, М.А. Вершинин, А.В. Ерофицкий, Д.Л. Новиков и другие проводили научные исследования по повышению физической подготовленности в видах единоборств⁵.

Ряд авторов: А.А. Рузиев, Ю.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник, В.Г. Пашинцев и другие провели исследования по научно-методическому обоснованию многолетней подготовки дзюдоистов и технологии проектирования многолетней подготовки дзюдоистов⁶.

³Коблев Я.К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: дис. ... д-ра пед наук / Я.К. Коблев. – М.: 1990. – 456 с; Суханов А.Д. Системная организация и управления многолетней подготовки спортсменов в единоборствах: автореф. дис. ... д-ра пед наук / А.Д. Суханов. – Москва. – 2005. – 52 с; Элипханов С.Б. Управление многолетней силовой подготовкой в женском дзюдо: дис. ... д-ра пед. наук / С.Б. Элипханов. – Майкоп, 2015. – 475 с; Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Еганов. – Челябинск: Урал ГУФК, 1999. – 42 с.

⁴ Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев; 4-е изд., испр. Доп. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с; Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм. Издательство: Советский спорт, 2010. – 310 с.

⁵Мартемьянов Ю.Г. и др. Индивидуальные программы физической подготовки юных единоборцев / Ю.Г. Мартемьянов Ю.Е. Чибичик М.В. Габов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – С.38-40; Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов. – Т.: Лидер Пресс, 2011. – 264 с; Вершинин М.А. Физическая подготовка высококвалифицированных дзюдоистов на основе дифференцированного подхода / М.А. Вершинин А.В. Ерофицкий Д.Л. Новиков // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2014. – С. 5-10.

⁶Рузиев А.А. Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.А. Рузиев. – ВНИИФК. – Москва, 1999. – 30 с; Письменский И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с; Шахмурадов, Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы): дис. в виде науч. доклада на соиск. уч. степ. д-ра пед. наук.

Ю.М. Схаляхо, Ю.А. Шулика, В.А. Воробьев, В.В. Дубинецкий, П.В. Квашук, И.В. Вербицкий и другие исследовали особенности многолетней технико-тактической подготовки дзюдоистов, дифференцированный подход к тренировочному процессу на этапе многолетней подготовки юных спортсменов, структуру многолетней подготовки юных борцов и реализацию технико-тактической подготовки дзюдоистов с учетом их морфологических особенностей⁷.

З.А. Бакиев, Д.Б. Рукавицын, Ю.Е. Чибичик, В.Г. Охотин, А.Г. Левицкий, И.В. Вербицкий и другие индивидуализировали оценку особенностей технико-тактической подготовки высококвалифицированных дзюдоистов, высказали необходимость индивидуального подхода к тренировочному процессу юных борцов, индивидуализации квалифицированных борцов на основе диагностики⁸.

С.Б. Элипханов, Л.С. Дворкин, С.В. Артомонов и другие провели исследования по основным видам организации силовой подготовки в годовом цикле подготовки по различным видам спорта с учетом возрастных особенностей в развитии силовых возможностей юных борцов, формировании годового цикла юных дзюдоистов⁹.

А.В. Еганов, С.В. Ерегина и другие провели эксперименты по моделированию и обоснованию тренировки дзюдоистов и их технико-

– 1999. – 60 с; Пашинцев В.Г. Технология проектирования многолетней подготовки дзюдоистов: дис. ... д-ра пед. наук / В.Г. Пашинцев. – Москва, 2001. – 338 с.

⁷Схаляхо Ю.М. Особенности многолетней технико-тактической подготовки в российском дзюдо / Ю.М. Схаляхо И.В. Тихонова А.А. Близнюк // *Pedagogy & Psychology. Theory and practice*. – 2017. – С. 62-64; Шулика Ю.А. Многолетняя технико-тактическая подготовка борцов: дис. ... д-ра пед. наук / Ю.А. Шулика. – Краснодар, 1989. – 467 с; Воробьев В.А. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / В.А. Воробьев. – Санкт-Петербург. – 2011. – 52 с; Дубинецкий В.В. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов с учетом их морфологических особенностей в соревновательной деятельности / В.В. Дубинецкий П.А. Кочетов В.В. Орлов // *Проблемы педагогики*. – 2017. – № 6. – С. 32-33; Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / П.В. Квашук. – Москва. – 2003. – 48 с.

⁸Бакиев З.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов на основе автоматизированного анализа соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / З.А. Бакиев. – Т.: 2009. – 28 с; Рукавицын Д.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки высококвалифицированных борцов-дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.Б. Рукавицын. – Минск: БГАФК, 2001. – 19 с; Чибичик Ю.Е. Индивидуальный подход в учебно-тренировочном процессе юных борцов. – Ю.Е. Чибичик // *Физическая культура, воспитание, образование, тренировка*. – 2010. – С. 38-40; Охотин В.Г. Индивидуализация подготовки квалифицированных борцов на основе диагностики соревновательной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Г. Охотин. – М.: 1997. – 46 с; Левицкий А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А.Г. Левицкий // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2003. СПб., 2003. – 48 с; Вербицкий И.В. Реализация принципа первичности соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И.В. Вербицкий. – Майкоп. – 2012. – 24 с.

⁹Элипханов С.Б. Основные способы организации силовой подготовки в годичном цикле в различных видах спорта / С.Б. Элипханов, И.В. Вербицкий, А.А. Шагуч // *Вестник Майкопского государственного технологического университета*. – 2014. – С. 106-109; Дворкин Л.С. Возрастные особенности развития силовых возможностей юных борцов / Л.С. Дворкин, С.В. Новаковский, С.В. Степанов // *Современный олимпийский спорт и спорт для всех: мат. Конгресса*. – М., 2003. – С. 98-100; Артомонов С.В. Построение годичного цикла тренировки дзюдоистов учащихся учебно-тренировочных групп спортивных школ: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Артомонов. – М.: 2012. – 23 с.

тактических движений¹⁰.

Ю.В. Верхошанский, В.В. Шиян, Ю.А. Юхно, С.К. Харацидис, В.Г. Манолаки и другие изучали основы специальной силовой тренировки в спорте, развитие специальной выносливости в дзюдо, специальную силовую подготовку квалифицированных дзюдоистов в предсоревновательный период, развитие силы и гибкости в борьбе, оптимизацию скоростных и силовых нагрузок в дзюдо¹¹.

А.А. Батукаев, Е.Г. Скрыбин, Е.Т. Колунин, Ю.А. Коваленко и другие изучали проблемы и профилактику травматизма в современном спорте¹².

В то же время в процессе теоретической и практической подготовки дзюдоистов определилось противоречие между объективной необходимостью в концепции, разработанной и применяемой в процессе многолетней подготовки дзюдоистов и отсутствием научных разработок, достаточных для организации такой концепции, обеспечивающей повышение результативности тренировочного процесса. Отсюда востребованность диссертационной работы.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в соответствии с перспективным планом научно-исследовательских работ в рамках научно-исследовательских направлений “Модернизация системы подготовки высококвалифицированных спортсменов в сборных командах и развитие профессионально-педагогических умений и навыков у специалистов по физическому воспитанию и спорту путем совершенствования теоретико-методических основ физического воспитания и спортивной деятельности”.

Цель исследования теоретически обосновать и экспериментально подтвердить концепцию многолетней подготовки дзюдоистов.

Задачи исследования:

усовершенствовать организационно-методические особенности построения многолетней подготовки дзюдоистов;

¹⁰Еганов А.В. Обоснование модели тренировки дзюдоистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей / А.В. Еганов Современные наукоемкие технологии. – С. 19-21; Ерегина С.В. Моделирование тактических действий при проведении бросков и их освоение дзюдоистками 14-17 летнего возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.В. Ерегина. – М., 1997. – 24 с.

¹¹Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Советский спорт, 2013. – 214 с; Шиян В.В. Специальная выносливость дзюдоистов и средства ее развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.В. Шиян. – Л.: ГДОФИК им. Лесгафта, 1984. – 16 с; Юхно Ю.А. Специальная силовая подготовка дзюдоистов высокой квалификации в предсоревновательном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.А. Юхно. – Киев, 1998. – 21 с; Харацидис С.К. Совершенствование силы и гибкости у самбистов и дзюдоистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.К. Харацидис. – М.: 1998. – 21 с; Манолаки В.Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней подготовки дзюдоистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб, 1993. – 50 с.

¹² Батукаев А.А. Профилактика травматизма в процессе специальной физической подготовки юных борцов вольного стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.А. Батукаев. – Санкт-Петербург, - 2010. – 26 с; Скрыбин Е.Г., Колунин Е.Т. Профилактика травм и обострений заболеваний позвоночного столба в процессе спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры №7. - 2018. – С. 33-35; Коваленко Ю.А. Проблемы травматологии в современном спорте / Ю.А.Коваленко // Теория и практика физической культуры. – 2006. - №5. – С. 22-26.

разработать новый научно-обоснованный дифференцированный подход подготовки дзюдоистов на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса;

усовершенствовать силовую подготовку, сохраняющую стабильность работоспособности в основных соревнованиях дзюдоистов;

расширить возможность оценки психо-эмоционального и функционального состояния дзюдоистов разного возраста и квалификации в процессе многолетней подготовки;

разработать модельные характеристики технико-тактических действий дзюдоистов;

усовершенствовать арсенал тактических действий и физической подготовленности дзюдоистов.

Объект исследования система многолетней подготовки дзюдоистов.

Предмет исследования концепция многолетней подготовки дзюдоистов, обеспечивающая достижение высоких спортивных результатов на международной арене.

Методы исследования. Анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, педагогические наблюдения, антропометрия, анкетирование, педагогическое тестирование, инструментальный метод исследования, (Рофэс-диагностика), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

усовершенствована блок-модуль нормативно-программного обеспечения процесса занятий на начальном этапе подготовки за счет моделирования учебных нагрузок путем оценки уровня мотивации технико-тактической подготовки к первичным состязаниям в системе многолетней подготовки дзюдоистов;

разработан новый дифференцированный подход за счет определения контрольных требований интегральной подготовки в период годичного цикла для спортсменов разного возраста и квалификации в процессе многолетней подготовки дзюдоистов;

усовершенствована возможность сохранения спортивных достижений за счет применения специальных средств, направленных на повышение силовой подготовки на максимальном уровне, сохраняющих стабильность работоспособности дзюдоистов на основных состязаниях;

разработаны модельные характеристики технико-тактических действий, объективно оценивающие подготовку спортсменов к состязаниям за счет изменения стиля борьбы исходя из специфики соревнований в процессе многолетней подготовки дзюдоистов;

расширена возможность коррекции учебно-тренировочного процесса спортсменов разного возраста и квалификации на разных этапах подготовки за счет оценки функционального и психоэмоционального состояния

спортсмена при помощи РОФЭС-диагностики в процессе многолетней подготовки дзюдоистов;

усовершенствован арсенал комбинаций тактических действий с учетом системы участия дзюдоистов в престижных соревнованиях для их физической и технико-тактической подготовки исходя из индивидуальных особенностей и уровня подготовки соперников.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

внесены коррективы в учебный процесс в результате определения психоэмоционального и функционального состояния дзюдоистов разного возраста и высокой квалификации методом многофункциональной Рофэс-диагностики;

определены специфические особенности профилактики получения травм дзюдоистами в ходе многолетних тренировок исходя из опыта ведущих специалистов, а также разработан комплекс упражнений по предотвращению получения травм;

определены средние показатели дзюдоистов по овладению технико-тактической деятельностью;

определен уровень технико-тактической деятельности дзюдоистов разной весовой категории на основе анализа учебных занятий и соревнований;

определена динамика показателей общей и специальной физической подготовки дзюдоистов;

разработана научно обоснованная концепция управления многолетней подготовкой дзюдоистов.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования объясняется применением в диссертационной работе научных подходов, полученных из официальных источников, а также обоснованностью на опыте и рассуждениях отечественных и зарубежных специалистов-тренеров, ведущих занятия с дзюдоистами на этапах предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в сфере теории и методики дзюдо в республике, применением методов, соответствующих задачам исследования, соответствием объекта и предмета исследования его проблеме, обработкой полученных результатов при помощи математически-статистического анализа, подтверждением полученных результатов по внедрению в практику выводов, предложений и рекомендаций со стороны уполномоченных структурных организаций.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Определена возрастная динамика физического развития и функционального состояния, общей и специальной физической, технико-тактической подготовленности дзюдоистов разного уровня и возраста, выявлены корреляционные взаимосвязи общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов, экспериментально обоснована эффективность инструментальной методики РОФЭС-диагностики для определения

психоэмоциональных и функциональных возможностей дзюдоистов различного уровня; определены особенности предотвращения травм в многолетней подготовке дзюдоистов. Определены модельные характеристики соревновательной деятельности дзюдоистов в многолетнем тренировочном процессе. Полученные в результате проведенных исследований данные включены в учебную программу модуля «Современные технологии подготовки квалифицированных спортсменов», «Актуальные вопросы детского и юношеского спорта», «Физическая культура детей и юношей», «Теория и методика детского и юношеского спорта» для слушателей курсов повышения квалификации инструкторов-методистов спортивных образовательных учреждений, а также в учебную группу основного блока дисциплины по специализации «Дзюдо» Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Внедрение результатов исследования. На основе научных результатов, полученных в ходе реализации педагогического эксперимента:

предложения по блок-модулю нормативно-программного обеспечения, разработанного для технико-тактической подготовки дзюдоистов в системе многолетней подготовки внедрены на основе внесения корректировок в учебно-образовательный процесс спортсменов, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №03-07-08-1187 от 18 марта 2020 г.). В результате показатели функционального состояния дзюдоистов улучшились на 8-9%, эффективность соревновательной деятельности на 12-13%;

предложения по новому дифференцированному подходу, разработанному для спортсменов разного возраста и квалификации в процесс многолетней подготовки дзюдоистов, внедрены на основе внесения корректировок в учебно-образовательные программы детско-подростковой спортивной школы №2 Юнусабадского района, детско-юношеской спортивной школы №1 города Намангана, детско-юношеской спортивной школы города Ташкента, специализированной по видам единоборств (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №03-07-08-1187 от 18 марта 2020 г.). В результате уровень подготовленности дзюдоистов повысился на 11-12%;

предложения по применению специальных средств, направленных на повышение силовой подготовки дзюдоистов на максимальном уровне, сохраняющем стабильность их работоспособности на основных соревнованиях, внедрены на основе внесения корректировок в учебный процесс спортсменов, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах, специализированных по видам единоборств (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №03-07-08-1187 от 18 марта 2020 г.) В результате уровень подготовленности дзюдоистов улучшился на 13-14%;

разработана блочно-модульная структура цикла многолетних спортивных занятий, практические рекомендации внедрены на основе внесения корректировок в учебные программы спортсменов, занимающихся в детско-юношеской спортивной школе №2 Юнусабадского района города Ташкента, а также в спортивном клубе дзюдо Ришода Собирова при Национальной гвардии Республики Узбекистан (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №03-07-08 - 1187 от 18 марта 2020 г.) В результате улучшились показатели физической подготовленности дзюдоистов в среднем на 12-14%, показатели функционального состояния – на 8,4%, эффективность соревновательной деятельности – на 9%;

предложения по оценке психоэмоционального и функционального состояния спортсмена и коррекции учебного процесса в системе многолетней подготовки дзюдоистов путем применения технологии Рофэс-диагностики внедрены в учебный процесс детско-юношеских спортивных школ и детско-юношеских спортивных школ, специализированных по видам единоборств (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №03-07-08-1187 от 18 марта 2020 г.) В результате улучшены показатели соревновательной деятельности дзюдоистов на 12-14%;

предложения по усовершенствованию арсенала комбинаций тактических движений исходя из индивидуальных особенностей и уровня подготовки дзюдоистов внедрены в учебные занятия детско-юношеских спортивных школ и детско-подростковой спортивной школы города Ташкента, специализированной по видам единоборств, спортивного клуба дзюдо Ришода Собирова при Национальной гвардии Республики Узбекистан, а также сборной команды Узбекистана по дзюдо (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №03-07-08-1187 от 18 марта 2020г.) В результате эффективность соревновательной деятельности улучшилась на 18-20%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследований обсуждены на 11 международных и 3 республиканских научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследования. По теме диссертации опубликованы 29 научно-методических работ, в том числе 2 монографии, 10 статей в научных журналах, рекомендованных Президиумом Высшей Аттестационной Комиссии Республики Узбекистан. Из них 1 в иностранном периодическом издании.

Структура и объём диссертации. Диссертация изложена на 218 страницах компьютерного текста; состоит из введения, шести глав, заключения, практических рекомендаций, приложений, из 339 источников списка использованной литературы, 22 таблиц, 21 рисунка и 7 актов внедрения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обоснованы актуальность и востребованность темы диссертации, связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий республики, обзор международных научных исследований по теме диссертации, степень изученности проблемы, связь исследования диссертации с научно-исследовательскими работами учебного заведения, где выполнена диссертация, цель, задачи, объект и предмет исследования. Были изложены данные по методам исследования, научной новизне исследования, достоверности результатов, по научному и практическому значению результатов исследования, по внедрению результатов, их апробации и публикации, по структуре и объему диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **“Концептуальные и стратегические направления развития многолетней подготовки дзюдоистов”**, изложен анализ научно-методической литературы по изучаемым проблемам, а также обоснована концепция построения многолетней подготовки спортсменов по различным видам спорта и дзюдоистов по разработанной нами теме.

В исследованиях разных авторов [С.Б.Элипханов, 2015; А.В.Еганов, 1999; Я.К.Коблев, И.А.Письменский, К.Д.Чермит 1990; А.Г.Левицкий, 2002, 2003 и др.] подчеркнута актуальность задачи по разработке системы управления процессом подготовки дзюдоистов, что приводит к заключению о том что, она имеет большое значение в теоретической и практической практике. Без сомнения, для создания концепции управления многолетней подготовкой в дзюдо, необходимо предварительное изучение теоретических и практических аспектов различных видов борьбы и непосредственно дзюдо.

Разные авторы в своих работах по многолетней подготовке в различных видах борьбы изложили отличающиеся друг от друга мнения. Например, некоторые из них [Ф.В. Бойко, Г.В. Данько, 2004; Е.В. Кудряшов, 2017; М.А. Вершинин, 2014; О.В. Гончарова, 2011; П.П. Охлопков, И.А. Черкашин, А.Г. Мигалкин, М.В. Данилов, 2017; В.Г. Пашинцев, 2016; А.Л. Похачевский., А.В. Гурский, У.Р. Куржев, 2018; С.Б. Элипханов, 2014; Д.А. Чевычелов, 2016 и др.] проводили научные исследования по физической подготовке борцов [Л.С. Дворкин, 2003; М.О. Аксенов, 2018 и др.] занимались проблемами возрастных особенностей развития силовых возможностей юных борцов. [В.В. Иващенко, 2001 и др.] решили задачи по определению методических и педагогических сторон силовой подготовки юных борцов. [Ф.А. Керимовым, 1984 и др.] исследованы вопросы обучения спортсменов технико-тактическим движениям в вольной борьбе. [Ю.А.Шахмурадов, 1999] обосновал научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов на примере вольной борьбы.

Результаты данных работ имеют важное значение при разработке теории всесторонней подготовки спортсменов в системе многолетней подготовки в спортивной борьбе. Также важны мнения других авторов Ю.А. Юхно, (1998); С.Б. Элипханов (2015); Ю.М. Схаляхо, И.В. Тихонова, А.А. Близнюк (2017) и

др. при рассмотрении вопросов специальной силовой подготовки в дзюдо, особенностей многолетней подготовки и всестороннего формирования спортсменов, в соответствии с упражнениями, применяемыми для повышения общей физической и специальной физической подготовки, и присущими движениями дзюдоистов во время поединков, проводится через растущее напряжение.

В ряде работ изучена степень сформированности физических качеств при подготовке юных дзюдоистов и пути оптимизации базовой подготовки юных дзюдоистов [М.С. Барбаряным, 2017 и др.] обоснована модель тренировки дзюдоистов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей [А.В. Егановым, 2009], внедрение такого подхода в практику многолетней подготовки дзюдоистов помогает более эффективному развитию силовых и скоростно-силовых способностей спортсменов. [В.Г. Пашинцевым, 2001] предложен новый технологический проект многолетней подготовки дзюдоистов. Не имеющие в достаточной степени максимальной силовой выносливости дзюдоисты медленно осваивают сложные методы приспособления и во время тренировочных поединков обычно предпочитают использование самых простых технических приемов. [С.В. Артомоновым 2012, и др.] приводятся данные по составлению годового тренировочного цикла дзюдоистов учебно-тренировочных групп в спортивных школах, согласно которым при составлении годового цикла тренировок необходимо учитывать возраст спортсменов. Д.Ю. Аккуиным (2012) исследованы задачи по моделированию построения тренировок дзюдоистов на начальном этапе подготовки, поэтапному освоению технических движений юными дзюдоистами и повышению возможности освоения комбинационных приемов при борьбе стоя; [М.Г.Ишмухаметовым, 2014 и др.] по проблеме модельных характеристик технико-тактической подготовки в дзюдо. Исходя из вышеизложенных рассуждений, можно сказать, что в целом теория управления многолетней подготовкой в спорте обоснована объективными данными о физиологических, биохимических, биомеханических и психологических факторах, связанных с высокой степенью его развития, с формированием различных подготовок и способностей.

Существуют в достаточной степени широкомасштабные работы по проблемам многолетней подготовки в дзюдо, однако почти отсутствуют работы, являющиеся объективной основой для концепции управления многолетней подготовкой дзюдоистов, отвечающие на большинство противоречивых мнений по данной проблеме. В соответствии с изложенным, на основании рассмотрения многочисленных (339) источников, разработана концепция многолетней подготовки дзюдоистов. (табл -1).

(С содержанием разработанной концепции можно подробно ознакомиться в шестой главе диссертации 6.3).

Концепция этапов построения многолетней подготовки дзюдоистов

Этап предварительной подготовки	Этап начальной спортивной специализации	Этап углубленной специализации	Этап спортивного совершенствования	Этап сохранения спортивного долголетия
10-12 лет	13-15 лет	16-18 лет	19-22 лет	23-30 лет
<p>В задачи этого этапа входят: укрепление здоровья детей, комплексная физическая подготовка, преодоление недостатков физического развития, использование различных вспомогательных специальных упражнений из разных видов спорта. В этом возрасте закладывается разностороннее совершенствования технических приёмов.</p> <p>На этом этапе не должны использоваться занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками.</p>	<p>Задачи на данном этапе заключаются в следующем: развитие физических возможностей организма, укрепление здоровья юных спортсменов, преодоление недостатков уровня физической подготовки и физического развития, овладение двигательными навыками, соответствующими борьбе дзюдо. На данном этапе основной упор делается на повышение интереса молодых спортсменов к развитию всесторонней подготовленности. На занятиях с юношами осуществляются разносторонне тренировки. Физическая подготовка на этом этапе при наибольшем объеме специальных упражнений более благоприятна для последующего спортивного совершенствования. При условии высокого темпа роста физических стабильности не рекомендуется использовать нагрузки с высокой интенсивности.</p>	<p>На этом этапе основное внимание уделяется на общую и специальную подготовку спортсменов. Начиная с середины подготовительного периода данного этапа особое внимание уделяется специализированным упражнениям, а также широко применяются средства для повышения функциональных возможностей организма, аэробные тренировки будут проводиться близко к соревновательной деятельности дзюдоистов. На этом этапе создаются предпосылки для начальной реализации индивидуальных возможностей.</p> <p>Удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки значительно растет за счет увеличения занятия избирательной направленности. Тренировочный процесс приобретает направление углубленной спортивной специализации.</p>	<p>На данном этапе от спортсменов требуется добиться максимального успеха. Количество занятий в недельном микроцикле может составлять 15-20 и более, резко возрастают объемы соревновательной практики и специальной психологической, тактической и комплексной подготовки. Основной задачей данного этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать адаптационные процессы. В связи с этим увеличивается доля специальных упражнений максимума достигает суммарной величины объем и интенсивность тренировочной работы, возрастает объем специальной, тактической подготовки. Для эффективного управления подготовленностью необходимо использовать инструментальный метод Роффс-диагностики.</p>	<p>Подготовка на данном этапе оглашается принципами индивидуального подхода. На основе накопленного спортивного опыта изучаются его сильные и слабые стороны, выявляются важнейшие средства и методы тренировки, повышается качество и эффективность тренировочного процесса, которые поддерживают спортивные результаты. На этом этапе изменяются средства и методы тренировки: применяются комплексный упражнений, не использовавшиеся ранее; новые тренажерные устройства; неспецифические средства, стимулирующие работоспособность на фоне высокой нагрузки. С целью качественной подготовки и сохранения здоровья необходимо применять метод Роффс-диагностики.</p>

Во второй главе диссертации, озаглавленной **“Обоснование эффективности модели на многолетних этапах спортивных тренировок дзюдоистов”** приводятся данные об исследовании, с целью выявления эффективных методических приемов в соревновательной деятельности на начальном этапе подготовки дзюдоистов. В эксперименте участвовали юные дзюдоисты групп начальной подготовки первого и второго года обучения, занимающиеся в детско-юношеской спортивной школе №2 Юнусабадского района. Нами определено, что в рамках учебно-тренировочного процесса тренерами могут быть смоделированы особые соревновательные условия, соответствующие современным правилам проведения соревнований по дзюдо, и в то же время адаптированные к возрастным особенностям дзюдоистов начального этапа подготовки, направленные на решение задач их технико-тактической подготовки. Уровень технической подготовленности и ее компоненты, такие как объем техники, качество реализации технических действий интенсивно формируются на начальном этапе подготовки спортсменов.

На основании полученных данных разработана модель реализации организационно-методических условий применения соревнования как метода и формы подготовки дзюдоистов на этапах многолетнего цикла спортивной тренировки, которую целесообразно строить в виде блочно-модульной структуры. В соревновательной деятельности спортсмены реализуют достигнутый в процессе тренировок уровень всесторонней подготовленности (физическую, техническую, тактическую и психологическую), максимально используют и раскрывают накопленный ими соревновательный опыт. Для формирования соревновательного опыта у дзюдоистов требуется разработка системы учебных соревнований, позволяющих смоделировать соревновательные условия, соответствующие современным правилам проведения соревнований по дзюдо, и в то же время создающих дополнительные тренировочные возможности в рамках учебно-тренировочного процесса.

В третьей главе диссертации, озаглавленной **“Физическая подготовка дзюдоистов и особенности её формирования на различных этапах многолетней подготовки”** приведены данные физической подготовленности и функционального состояния дзюдоистов занимающихся на этапах предварительной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации и спортивного совершенствования; о методе РОФЭС-диагностики, с целью определения психоэмоционального и функционального состояния дзюдоистов различного возраста и квалификации; изложены результаты проведенного среди тренеров анкетирования по особенностям предотвращения травм в многолетней подготовке дзюдоистов.

По результатам проведенных исследований у дзюдоистов второго года обучения начальной подготовки следующие показатели: к концу

эксперимента данные спортсменов были улучшены по всем показателям, особенно, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на 16,5%, подтягивания на перекладине на 17,5%, В среднем, улучшение параметров общей физической подготовленности составляет 12%. (табл. 2).

Проведён педагогический эксперимент для определения функционального состояния и физической подготовленности юных дзюдоистов, занимающихся на этапе начальной спортивной специализации в детско-юношеской спортивной школе №2 Юнусабадского района. В учебно-тренировочном процессе использована комплексная методика исходя из востребованности улучшения функционального состояния и физической подготовленности испытуемых. Результаты проведенных исследований заключаются в следующем: улучшились параметры общей физической подготовленности дзюдоистов на 9%, показатели функционального состояния на 8,4%. (табл. 2).

Проведен педагогический эксперимент, для развития физической подготовленности у дзюдоистов учебно-тренировочных групп первого и второго года обучения, занимающихся в детско-юношеской спортивной школе №1 в г. Наманган. Результаты контрольных тестов являются надежными и эффективными: показатели физической подготовленности спортсменов составляют в среднем 20%. (табл 3).

По окончании педагогического эксперимента спортсмены из экспериментальных групп достигли значительных результатов: 1-призёр в первенстве Республики среди юношей, 2-пятое место, 2-чемпиона в областном первенстве. (табл.4).

Проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали дзюдоисты Чирчикского колледжа олимпийского резерва и спортивного комплекса Кимёгар, г. Чирчик, занимающиеся на этапе спортивного совершенствования. В результате эксперимента показатели физической подготовленности дзюдоистов из экспериментальных групп улучшились на 12-13%. (табл. 5).

Физическая подготовка имеет большое значение для дзюдоистов в повышении спортивного мастерства, овладении техническими приемами и достижении высокой работоспособности.

В соответствии с положительными результатами педагогических экспериментов тренерам, работающим с дзюдоистами, рекомендуется проводить тренировочные сборы в оздоровительных лагерях для улучшения физической подготовленности и функционального состояния спортсменов.

Таблица-2

**Показатели физической подготовленности и функциональных возможностей юных дзюдоистов
10-12 лет до и после эксперимента (п -15)**

№	Ф.И.О.	Бег 30 м (сек)		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 20 сек)		Поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз за 20 сек)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Измерительское упражнение (сек)		Челночный бег 3х10 м (сек)		Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) сек		Проба Генча (задержка дыхания на выдохе) сек		Подтягивание на перекладине (кол-во)		Прыжок в длину с места (см)			
		до/э	п/э	до/э	п/э	до/э	п/э	до/э	п/э	до/э	п/э	до/э	п/э	до/э	п/э	до/э	п/э	до/э	п/э	до/э	п/э		
1	Рав-в. А.	8,1	6,5	7	10	9	11	28	32	27,1	36,8	8,8	8,3	34,6	8,2	11,6	8,2	11,6	6	7	142	148	
2	Рахм-в. И.	7,9	5,3	7	12	6	9	27	30	33,6	35,9	8,2	7,8	26,8	7,4	10,8	7,4	10,8	4	6	146	151	
3	Рахм-в. Исл.	8,2	5,8	6	11	7	12	25	36	38,7	40,2	8,6	8,1	27,2	7,9	10,2	7,9	10,2	5	8	135	152	
4	Боф-в. Н.	7,6	6,2	8	9	8	10	29	30	35,1	37,8	8,4	7,8	29,1	32,9	8,1	9,5	8,1	9,5	5	7	139	145
5	Ёку-в. Ж.	7,8	6,7	7	11	9	11	26	35	36,3	42,5	8,1	7,8	28,5	33,7	6,8	и,з	6,8	и,з	4	9	138	147
6	Яку-в. М.	8,2	5,0	6	10	6	12	28	38	39,2	43,8	7,5	7,1	27,3	32,6	5,7	15,2	5,7	15,2	5	8	142	148
7	Ход-в. М.	7,5	5,0	5	8	5	8	27	29	34,5	39,5	8,9	7,8	28,8	35,4	6,2	9,8	6,2	9,8	3	6	146	149
8	Нур-в. С.	7,9	6,2	5	11	4	9	29	37	38,5	41,9	8,4	7,8	26,7	29,8	5,9	9,6	5,9	9,6	2	5	134	142
9	Руз-в. Л.	7,8	5,4	7	9	8	10	30	32	34,7	36,7	8,8	8,1	28,4	34,8	4,8	8,8	4,8	8,8	3	6	146	150
10	Шав-в. Д.	8,2	5,8	4	8	7	11	24	33	38,2	41,5	8,1	7,7	27,6	31,8	7,6	10,2	7,6	10,2	2	5	139	145
11	Хол-в. Ф.	7,3	5,5	5	9	8	10	22	24	32,1	35,6	8,5	7,8	24,2	28,9	5,9	10,7	5,9	10,7	3	5	128	135
12	Хол-в. М.	7,8	6,2	4	8	5	9	23	25	33,6	34,7	8,2	7,8	23,8	30,2	6,1	10,9	6,1	10,9	2	3	129	133
13	Гур-в. М.	8,3	6,8	8	14	9	16	29	40	38,8	44,2	8,7	8,0	29,5	38,4	8,5	15,6	8,5	15,6	4	10	137	153
14	Ходж-в. Ш.	8,1	5,8	7	9	7	10	26	31	37,9	40,2	8,3	7,8	27,6	31,2	7,6	10,5	7,6	10,5	3	7	139	148
15	Цой. Р.	8,2	5,9	6	11	8	12	27	32	36,4	41,7	8,6	7,1	26,3	36,9	7,8	14,2	7,8	14,2	5	9	148	152
	\bar{X}	7,9	5,9	6,1	10,0	7,1	10,7	26,7	32,3	35,6	39,5	8,4	7,9	27,2	33,6	7,0	и,з	7,0	и,з	4	7	139	147
	σ	0,3	0,6	1,3	1,7	1,6	1,9	2,4	4,5	3,3	3,1	0,3	0,2	1,7	2,8	1,1	2,1	1,1	2,1	1,3	1,9	6,0	6,9
	v%	13,7	9,5	21,2	16,9	22,3	17,9	8,8	13,9	9,2	11,8	4,1	3,9	6,2	8,4	16,1	18,5	16,1	18,5	34,3	37,8	4,3	6,0

**Показатели физической подготовленности и функциональных возможностей юных дзюдоистов
12-13 лет до и после эксперимента (и - 15)**

№	Ф.И.О.	Сгибание разгибание туловища лежа на спине (кол-во раз)		Сгибание разгибание туловища лежа на животе (кол-во раз)		Вис на перекладине (сек)		Изометрическое удержание рук на локтях (сек)		Удержание равновесия на одной ноге (сек)		Проба Штанге (задержка дыхания при вдохе), (сек)		Проба Генчи (задержка дыхания при выдохе), (сек)		Кистевая динамометрия (правая рука)	
		до/э	п/э	до/э	п/э	до/э	п/э	до/э	п/э	до/э	п/э	до/э	п/э	до/э	п/э	до/э	п/э
1	Юс-в	21	23	35	39	48	49	27	29	8	10	20	22	6	10	20	23
2	Абл-в	20	22	38	40	47	48	51	52	14	16	12	14	13	15	18	20
3	Кал-в	25	26	32	44	60	61	68	68	36	38	26	27	17	18	20	21
4	Бах-в	26	26	31	42	38	38	48	50	10	12	18	20	17	19	9	14
5	Сод-в	27	29	42	42	33	35	45	46	19	21	13	16	13	15	14	15
6	Тош-в	32	34	46	46	35	50	50	51	22	25	23	25	22	25	22	26
7	Иср-в	38	38	40	42	48	49	57	57	24	25	13	15	20	22	15	20
8	Хол-в А	35	36	39	40	58	58	54	54	46	45	15	16	12	15	27	28
9	Юлд-в	23	26	33	35	45	46	42	44	28	30	15	16	12	15	21	24
10	Хол-в. М	30	31	46	46	57	57	59	59	54	55	37	40	20	22	21	24
11	Хаб-в	22	24	32	33	47	47	44	46	25	28	23	25	11	16	18	20
12	Уза-в	21	24	33	35	30	33	45	47	24	26	27	30	24	25	20,	25
13	Кар-в	36	36	41	42	51	52	72	72	65	65	23	21	37	38	14	18
14	Юсу-в	28	29	45	45	46	48	58	58	38	40	38	39	23	25	22	23
15	Тол-в	27	29	47	47	54,1	54,1	44	47	47	48	26	28	14	17	16	20
	\bar{X}	27,40	28,87	34,67	35,87	46,56	48,43	50,93	52,00	30,67	32,27	21,93	23,60	17,40	19,80	18,47	21,40
	σ	5,77	5,14	14,35	13,99	9,13	8,03	11,10	10,32	16,62	15,94	8,11	8,21	7,43	6,74	4,36	3,89
	tct	4,75	5,62	2,42	2,56	5,10	6,03	4,59	5,04	1,85	2,02	2,70	2,87	2,34	2,94	4,24	5,50

Таблица-4

**Показатели физической подготовленности юных дзюдоистов
14-15 лет до и после эксперимента (п -12)**

№	Ф. И. О.	Челночный бег 3х10 м (сек)		Прыжок в длину с места (см)		Сгибание рук в упоре лежа (кол- во раз)		Сгибание туловища лежа на спине (кол-во раз)		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	
		до/э	п/э	до/э	п/э	до/э	п/э	до/э	п/э	до/э	п/э
1	Ахм-в. М.	7,2	6,5	175	195	66	74	48	55	7	9
2	Амад-в. Х.	7,5	6,2	163	196	34	43	40	52	3	4
3	Руст-в. А.	8,5	7,1	168	179	48	55	50	64	7	9
4	Шар-в. А.	8,7	6,6	172	185	37	45	22	35	3	5
5	Хол-в. А.	7,9	6,4	160	172	40	51	40	54	3	4
6	Руст-в. М.	8,4	7,2	158	169	38	46	40	50	4	6
7	Хам-в. О.	7,5	5,8	172	194	51	59	52	67	6	8
8	Махм-в. А.	8,3	7,0	160	180	18	25	14	25	2	3
9	Усм-в. М	7,7	6,3	163	174	35	46	51	60	6	8
10	Зок-в. К	7,3	6,8	240	250	47	55	53	58	8	10
11	Шок-в. Х	7,4	7,1	240	245	36	48	55	63	9	10
12	Код-в. Р	7,5	7,2	210	230	50	58	50	62	10	12
	\bar{X}	7,83	6,68	181,75	197,42	41,67	50,42	42,92	53,75	5,67	7,33
	σ	0,45	0,38	24,13	26,87	8,94	8,25	9,76	8,83	2,22	2,87
	v%	5,70	5,74	13,27	13,61	21,47	16,36	22,75	16,43	39,22	39,1

Показатели физической подготовленности и функционального состояния дзюдоистов, занимающихся на этапе спортивного совершенствования (п - 15)

№	Ф.И.Ш.	Сгибание и разгибание туловища лежа на спине (кол-во раз)		Сгибание и разгибание туловища лежа на животе (кол-во раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Челночный бег 3х10 м (сек)		Проба Штанге (задержка дыхания при выдохе), (сек)		Проба Генчи (задержка дыхания при выдохе), (сек)		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	
		д/э	п/э	д/э	п/э	д/э	п/э	д/э	п/э	д/э	п/э	д/э	п/э	д/э	п/э	д/э	п/э
1	Тол-в. А.	23	26	16	20	58	72	50,3	66,8	7,3	6,8	30,6	38	28,2	31,5	26	37
2	Мам-в. Ж.	28	34	16	22	57	70	53,6	65,7	6,9	6	36,8	45,6	27	34,8	35	46
3	Сай-в. С	20	27	17	19	55	66	58,7	70,1	8,6	7,1	28,2	36,9	27,2	30,9	38	8
4	Низ-в. С.	19	29	18	20	59	80	55,1	67,6	7,4	6,8	35,1	38,9	28,1	36,3	35	45
5	Ума-в. М.	22	28	19	21	56	65	66,4	82,5	8,1	7,5	39,5	47,8	26,6	31,4	24	39
6	Кат-в. Х.	23	31	16	22	58	68	59,2	43,8	7,5	7,1	47,3	52,6	25,7	35,2	35	48
7	Шом-в. М.	25	38	15	23	57	69	54,5	79,6	8,8	7,2	38,6	45,4	26,4	29,9	33	46
8	Рах-в. Ш.	24	30	14	19	59	77	68,5	81,9	8,4	7,3	36,8	49,8	25,8	29,9	42	55
9	Жов-в. О.	27	32	18	22	50	62	54,6	76,5	8	7,1	38	54,8	24,6	38,2	35	46
10	Рах-в. ІҶ	22	28	17	21	54	73	68,2	91,5	8,1	7,4	47,6	51,8	27,2	30,2	32	45
11	Тур-в. М.	25	29	18	23	52	64	62,1	75,5	8,5	7,8	34,2	38,9	25,7	30,9	38	45
12	Кутб-в. Т.	24	28	15	19	53	65	53,6	64,7	8,2	7,1	33,8	40	26,4	37,8	40	50
13	Мух-в. М.	28	34	19	24	60	80	68,8	84,1	8,6	7	39,6	48,2	28	35,6	34	42
14	Орт-в. Б.	27	29	17	20	56	71	57,9	70,6	7,3	6,8	37,6	41,2	28,6	39,4	36	47
15	Нор-в. А.	26	31	18	22	57	72	66,3	81,7	7,6	7,1	40,3	46,9	27,6	34,8	35	49
	\bar{x}	24,13	27,6	16,87	21,13	56,07	65,67	59,86	73,51	7,95	7,1	37,6	45,12	26,89	29,92	34,53	41,2
	σ	3,52	3,78	2,92	3,62	7,96	8,88	9,45	11,42	1,03	0,91	5,22	5,82	3,06	3,21	4,67	5,52
	v, %	14,6	13,68	17,34	17,14	14,2	13,52	15,79	15,53	12,92	12,85	13,88	12,89	11,37	10,73	13,53	13,4
	t		2,6		3,55		3,12		3,57		2,41		3,73		2,65		3,57
	p		<0,05		<0,01		<0,01		<0,01		<0,05		<0,001		<0,05		<0,01

Примечание: д/э - до эксперимента, п/э - после эксперимента

Для определения функциональной подготовленности нами использовался инструментальный метод. Электропунктурная диагностика организма РОФЭС-диагностика определяет функциональное и психоэмоциональное состояние спортсменов.

Научный эксперимент был проведен в предсоревновательный период, в национальной сборной команде Республики Узбекистан среди юношей, молодёжи и во взрослых группах. На рисунках 1-2 приведены данные спортсмена члена национальной сборной команды по дзюдо Ш.Лут-ва до и после проведения РОФЭС диагностики. По окончании учебно-тренировочного сбора была повторно проведена РОФЭС-диагностика, результаты которой показали рост приспособляющихся к нагрузкам адаптивных возможностей организма спортсмена: в конце эксперимента адаптивные возможности спортсмена были равны 49 и это состояние оценивается как удовлетворительное (рис.1-2).

По результатам РОФЭС-диагностики разработаны индивидуальные графики на каждого спортсмена и внесены коррективы в учебно-тренировочный процесс.



Рис. 1-2. Показатели функционального состояния мастера спорта Ш. Лут-ева до и после проведения исследований

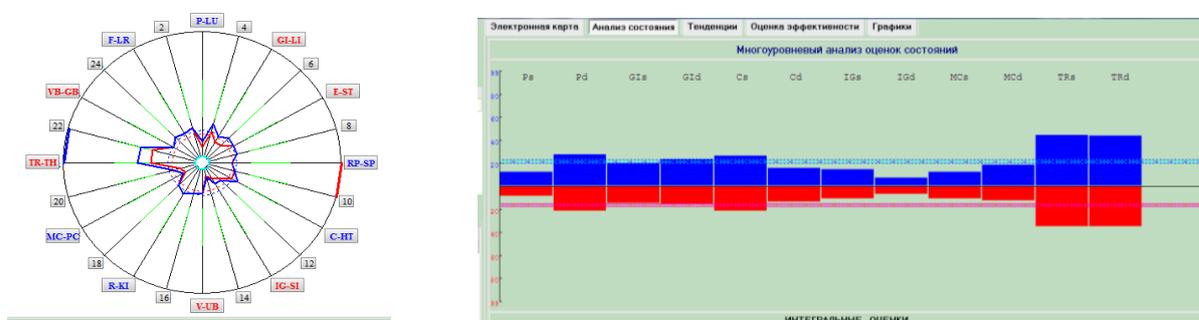


Рис. 3-4. Данные функционального состояния мастера спорта по дзюдо М.Йўл-ва

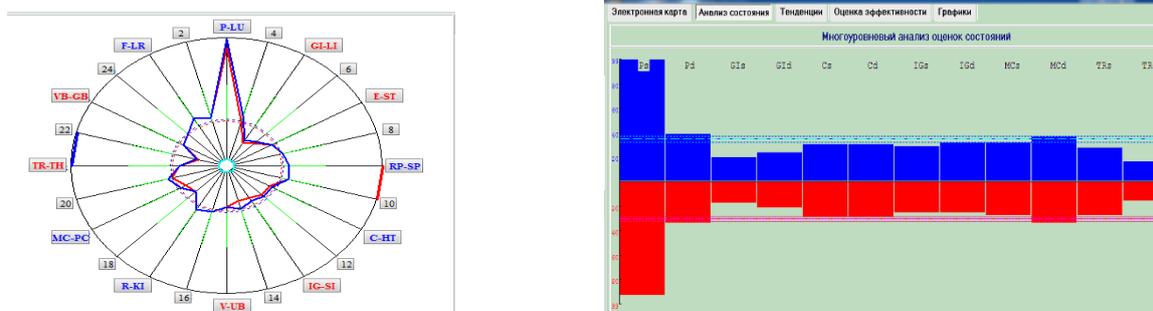


Рис. 5-6. Данные функционального состояния, обладателя 1-го разряда по дзюдо Т. Жўр-ва

При формировании основы для создания концепции многолетней подготовки дзюдоистов, надо подчеркнуть, что исследование данных общей физической и специальной физической подготовленности и их обобщение является основой предотвращения травм с помощью разнонаправленных упражнений, используемых в течение многолетней подготовки дзюдоистов. С целью выявления особенностей травмирования в процессе многолетней тренировки дзюдоистов, было проведено анкетирование среди 15 ведущих тренеров.

На основе анализа материалов результатов анкетирования и полученных данных было выяснено, что за многолетний период подготовки дзюдоистов частыми травмами у спортсменов в основном являются травмы суставов колена, вывихи кистей и пальцев рук, вывихи и переломы плеча. (рис. 7).

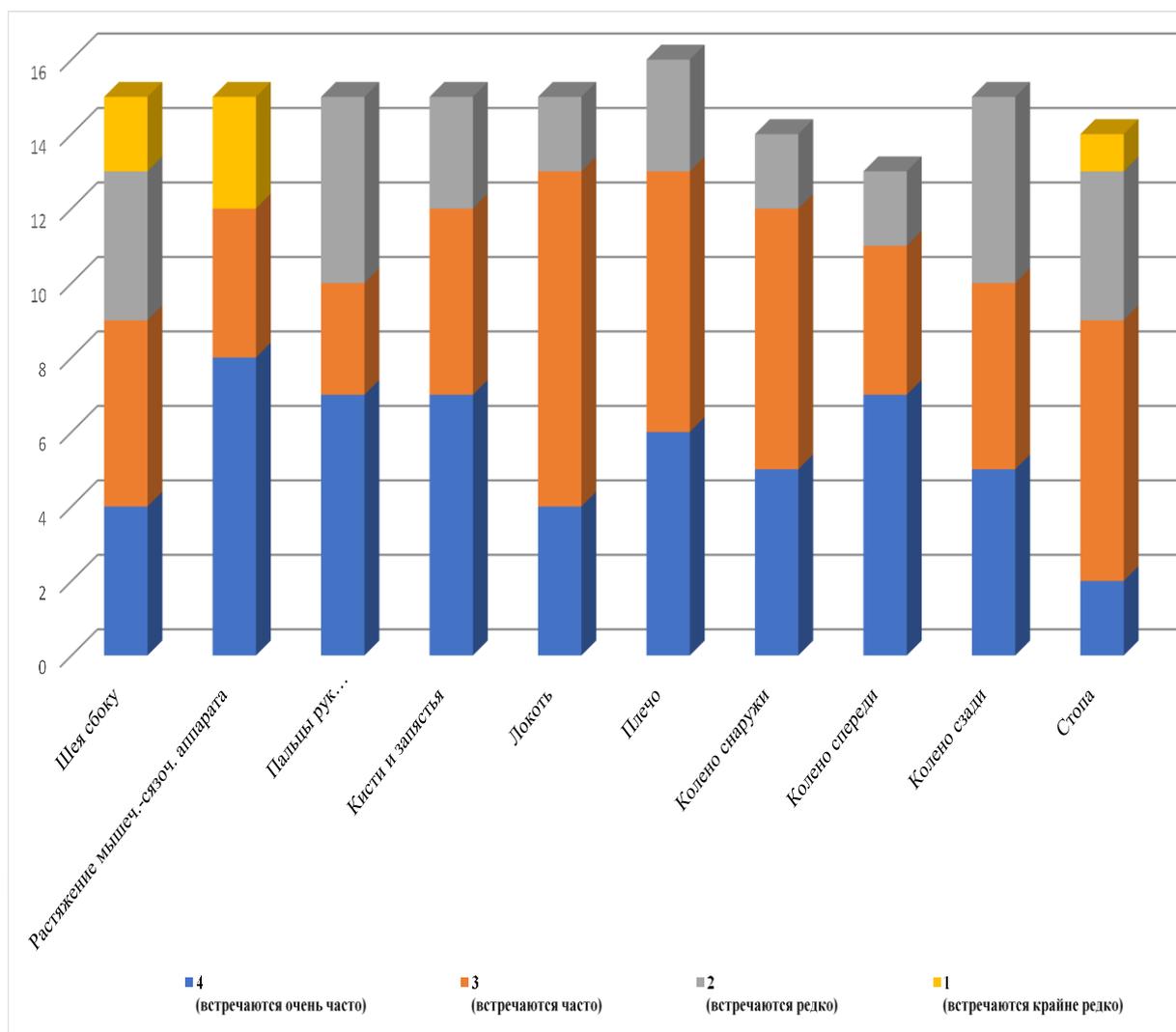


Рис.7. Показатели травм, часто встречающихся в дзюдо (в % соотношении)

В четвертой главе диссертации “Технико-тактическая подготовка дзюдоистов на различных этапах многолетней подготовки” изложены возможности овладения технико-тактической деятельностью дзюдоистов; результаты определяющего эксперимента, проведенного по показателям

мастерства дзюдоистов по овладению технико-тактической деятельностью; результаты эксперимента, проведенного по показателям уровня овладения пространством в технико-тактической деятельности дзюдоистов различной весовой категории; результаты педагогического эксперимента по определению уровня технико-тактической деятельности дзюдоистов различной весовой категории с помощью показателей физической подготовленности.

В течение годового цикла подготовки, появилась возможность разделения дзюдоистов на две группы по спортивным разрядам. Результаты технико-тактической подготовки группы спортсменов, имеющих уровень юношеского разряда, можно принять за условный образец, как способных овладеть пространством в будущей технико-тактической деятельности. В связи с этим данные, характеризующие уровень овладения пространством в технико-тактической деятельности дзюдоистов по традиционным программам, по направлениям схваток на соревнованиях и по количественным показателям уровня овладения пространством в технико-тактической деятельности произошло деление на две группы:

- 1) у дзюдоистов, не имеющих спортивных разрядов были выявлены, следующие показатели (количество попыток, активность);
- 2) у имеющих спортивный разряд дзюдоистов были выявлены показатели, имеющие важные значения (количество оцененных движений, количественный показатель результативности).

Таким образом, дзюдоисты довольно невысокой квалификации (число попыток – $6,38 \pm 1,36$; активность $3,51 \pm 1,05$), ведут борьбу намного активнее, по сравнению с имеющими спортивные разряды спортсменами (соответственно – $6,04 \pm 1,32$ и $3,17 \pm 0,94$ $P < 0,01$). Они достигли меньших результатов по количеству оцененных движений (у не имеющих разряд спортсменов $2,07 \pm 0,73$, у имеющих спортивный разряд спортсменов $2,32 \pm 0,79$ $P < 0,001$); по количественному показателю результативности (у не имеющих спортивного разряда спортсменов – $0,31 \pm 0,1$, у имеющих спортивный разряд спортсменов $0,34 \pm 0,11$ $P < 0,001$). Происходящая, в группе имеющих разряд спортсменов экономия технико-тактической деятельности приводит к улучшению их качества и возможностей, и улучшение этих результатов ($P < 0,001$) информирует о качественных показателях эффективности и технико-тактических возможностей (табл.6).

У имеющих юношеский разряд спортсменов показатели объема движений и асимметрия (несоответствие) технической подготовки, достоверно отличаются от подобных показателей не имеющих спортивные разряды сверстников ($P < 0,05$). Однако при сравнении по другим критериям, степень расхождений не очень значительна. Скорее всего, здесь мы видим доказательство воздействия генетики, ставшее причиной уровня асимметрии технического движения [К.Д. Чермит, 2004], также отразилось то, что в обеих группах, согласно программе, изучался одинаковый объем технических движений.

Таблица-6

Средние показатели ($\bar{x} \pm \delta$) овладения технико-тактической деятельностью дзюдоистов на этапе констатирующего эксперимента (n=396)

Показатель, обозначение	Через год занятий в квалификационных группах		Между квалификационными группами	
	Дзюдоисты без разряда (n схваток - 186)	Дзюдоисты, имеющие разряды (n схваток-210)	Критическое значение Стьюдента t	Достоверность различий P
Количественные показатели, определяющие ход соревновательной схватки и позволяющие оценить степень освоения пространства технико-тактической деятельности				
Количество технических попыток (N)	6,38 ±1,36	6,04±1,32	3,24	<0,01
Активность (А)	3,51±1,05	3,17±0,94	4,37	<0,001
Количество оцененных действий (F)	2,07±0,73	2,32±0,79	4,17	<0,001
Количественный показатель эффективности (К)	0,31±0,1	0,34±0,11	3,62	<0,001
Показатели качества освоения и потенциала освоения технико-тактической деятельности				
Результативность (R)	119,5±28,7	129,6±31,4	4,26	<0,001
Качественный показатель эффективности (Р)	46,6±14,1	51,34±14,5	4,22	<0,001
Техник-тактический потенциал (ТТП)	6,2±1,8	6,8±1,9	4,12	<0,001
Количественные показатели, определяющие ход соревновательной схватки и позволяющие оценить степень освоения технико-тактической деятельности				
Разнообразие технико-тактической действий (P ₂)	0,21±0,09	0,240±0,09	4,25	<0,001
Ассиметрия технической действий (AcТП)	0,702± 0,464	0,646±0,312	1,84	>0,05
Объем технических действий (Ot)	3,182±0,821	3,323±0,751	2,29	<0,05
Длительность удержания захвата в ходе поединка (с)	50,6±12,7	53,2±13,4	2,53	<0,05
Длительность нахождения борца на краю татами (с)	52,3±13,4	49,8±12,5	2,47	<0,05
Количество свободных выходов за пределы рабочей зоны татами	3,3±1,1	3,1±0,96	2,49	<0,05

Расхождения в показателях, имеющих молодежный разряд и не имеющих спортивных разрядов, у дзюдоистов возможно, объясняются мало упорядоченными во время тренировочных занятий, довольно высокими возможностями имеющих молодежный разряда спортсменов. Наряду с этим, в определенной степени превосходство ($P < 0,001$) различной технической подготовленности поддерживает целого ряда количественных показателей, определяющих качественные показатели освоения овладения пространством по технико-тактической действий в соревновательной деятельности, что было продемонстрировано дзюдоистами, имеющими спортивные разряды. Помимо этого, подобные ситуации проявляются в длительности удержания захвата за кимоно в ходе поединка; в длительности борьбы на краю татами; небольшой длительностью выхода за пределы рабочей зоны татами. В такой ситуации есть возможность проведения заранее определенной и целенаправленной подготовки по определенным весовым категориям. В противном случае, возникает вопрос о тактической подготовке дзюдоистов на начальном этапе спортивной тренировки. Поэтому рассмотрим влияние весовой категории юных спортсменов на уровень овладения пространством в технико-тактической деятельности. Здесь при распределении весовой категории не учитывается спортивный разряд. Показатели близких весовых категорий с различной технической подготовленностью имеют достоверные различия: лишь спортсмены весовой категории 45 кг имеют показатель ($0,21 \pm 0,2$; $P < 0,01$). Во всех остальных случаях изменения показателей не достоверны. Не было возможности определить причины этого, однако, доказавшее обоснованные изменения в весовой категории - это состояние нельзя принять в качестве надежного доказательства.

То, что весовая категория не влияет на уровень овладения технико-тактической деятельностью, подтверждает взаимное влияние показателей технического объема во всех весовых категориях. Здесь разногласия в показателях дзюдоистов различного разряда не достоверны ($P > 0,05$). Что касается показателей асимметрии технической действий, надо признать, что картина довольно сложная. Между близкими весовыми категориями существуют достоверные различия ($P < 0,001$). Однако, не найдены возможности по определению каких-либо закономерностей их возникновения. Исходя из результатов исследований, приведенных К.Д.Чермитом, Я.К.Коблевым и другими, можно сказать, что величина этого показателя считается генетически возникшей и довольно устойчивой. Поэтому он не меняется. При отсутствии этих работ, точная весовая категория указывается, опираясь на неожиданно введенные выражения “правша”, “левша”, “амбидекстры”.

На этом этапе исследования необходимо проанализировать показатели уровня овладения пространством в технико-тактической деятельности дзюдоистов различных весовых категорий. Длительность удержания захвата кимоно соперника в ходе поединка, исходя из весовой категории, изменяется в соответствии с правилами. Из одной весовой категории до другой от 35 кг до 45 кг надежным образом увеличивается ($P < 0,001$), доходит до $52,2 \pm 6,7$ с. Далее в весовой категории до 50 кг ($P < 0,001$) и в весовой категории 55 кг разница уменьшается так же надежно. В связи с этим, процесс обучения

длительному и крепкому захвату кимоно соперника является особо важным для следующих весовых категорий (35 кг, 38 кг, 50 кг и 55 кг). Возникновение данного показателя связано с весовыми категориями исследуемых. Однако, здесь изменения неопределенным образом соответствуют весовым категориям. Весовые категории 38 и 41 кг ($P < 0,05$), а также 50 и 55 кг ($P < 0,05$) выступают в качестве единой группы. Надо обратить внимание на то, что изменения в указанных группах по своим характеристикам соотносятся с изменениями длительности удержания захвата кимоно соперника: в довольно больших весовых категориях это ($P < 0,001$) увеличивается до весовой категории 45 кг, далее в других более тяжелых весовых категориях надежным образом уменьшается ($P < 0,001$). (табл-7).

Таблица-7

Показатели уровня технико-тактической деятельности дзюдоистов различных весовых категорий (n=1142)

Весовая категория; количество схваток	Длительность удержания захвата в ходе поединка (t)	Длительность нахождения дзюдоиста на краю тагами (t)	Количество свободных выходов за пределы рабочей зоны тагами	Разнообразие технико-тактической подготовленности P_2	Асимметрия технической подготовленности АСП	Объем технических действий (ОТД)
35 кг n=220	40,2±7,6	38,4±7,4*	2,6±0,51	0,20±0,13*	0,71±0,13*	3,34±0,63*
38 кг n=246	42,6±7,8***	40,8±7,8***	2,7±0,85*	0,21±0,14 *	0,89±0,17***	3,16±0,60*
41 кг n=232	46,7±8,4***	41,6±7,9*	2,8±0,83*	0,19±0,13*	0,81±0,15***	3,11±0,60*
45 кг n=256	51,7±9,7***	43,7±8,4***	2,9±0,84*	0,28±0,15**	0,73±0,13**	3,13±0,61*
50 кг n=124	48,5±9,3***	36,0±7,0***	2,2±0,56***	0,21±0,14	0,83±0,17***	3,08±0,58*
55кг n=64	45,7±8,6**	37,4±7,2*	1,8±0,29	0,19±0,11	0,22±0,06***	3,5±0,64*

Примечание: * - $P < 0,05$ уровень значимости, ** - $P < 0,01$ и *** - $P < 0,001$ выявлены статистически значимые изменения.

По количеству выходов за пределы рабочей зоны тагами выделяются две группы весовых категорий: 1) от 35 кг до 45 кг ($P > 0,05$), вместе с этим количество выходов за пределы рабочей зоны тагами надежным образом равно ($P < 0,001$); 2) данные показателей по количеству выходов за пределы рабочей зоны тагами дзюдоистов в весовой категории от 50 кг до 55 кг также оказались одинаково ненадежны ($P > 0,05$).

Здесь меняются возможности комплексного проявления ловкости, скоростных и координационных способностей, примером этого могут служить результаты пробы Ромберга (7,4±0,9 и 6,9±0,9); $P < 0,05$. При осуществлении комплексного развития различных физических способностей, изучение силы,

объединяющей недостающие человеческому организму способности с имеющимися, проявляется довольно сложным образом. Было установлено, что сила мышцы кисти правой руки с 11-12 лет ($8,9 \pm 1,36$) до 13-14 лет ($9,8 \pm 1,5$ кг) надежным ($P < 0,05$) образом усилилась. Однако изменения в силе мышцы кисти левой руки ($7,9 \pm 1,3$ и $8,7 \pm 1,4$ кг) были относительно небольшими, можно наблюдать, что значение разногласий не достоверно ($P > 0,05$). Можно сделать вывод, что достоверное увеличение силы кисти правой руки при неизменности силы левой руки, приводит к усилению асимметрии силы кистей рук и увеличению превосходящего значения ведущей руки. Сложное взаимное влияние признаков силы обеспечивает сложное объяснение развития силы и здесь в неизменности результатов теста на “выполнения пресса в течение 1 минуты” (от $31,5 \pm 3,7$ до $35,6 \pm 4,1$; $P < 0,001$) и вместе с тем в неизменности результатов подтягивания на перекладине ($4,5 \pm 1,2$; и $5,1 \pm 1,3$; $P > 0,05$), наблюдается возрастное развитие. Здесь общее положительное развитие силы и скорости обеспечивает повышение скоростно-силовой подготовленности. Это в свою очередь доказывает надежность разницы ($P < 0,05$) роста результатов (с $126,3 \pm 13,9$ до $141,5 \pm 15,3$) в прыжках в длину с места.

С целью развития способности силовой выносливости на этапе углубленной специализации у занимающихся в годичном цикле подготовки дзюдо был проведен педагогический эксперимент. Исследования были проведены в спортивном клубе дзюдо Ришода Собирова при “Совете физкультурно-спортивных обществ”. В эксперименте принимали участие 20 дзюдоистов 15-16 лет. Состав состоял из спортсменов первого разряда и кандидатов в мастера спорта, чей уровень подготовленности был почти одинаковым. Исследуемые были разделены на две группы по 10 человек: экспериментальную группу (ЭГ) и контрольную группу (КГ).

Для определения показателей специфической выносливости экспериментальной группы, в начале и конце эксперимента были проведены контрольные тесты, на которых был использован ряд контрольных упражнений, в том числе: за 15 секунд быстрый бросок напарника через плечо; вис на турнике на согнутых руках; за 20 секунд быстрый бросок из положения удержания противника за пояс; состязательный поединок. При проведении контрольного теста в конце эксперимента выяснилось, что под воздействием тренировочных нагрузок на протяжении всего эксперимента в обеих группах спортсменов по всем четырем изучаемым показателям произошли положительные изменения. Однако, положительные изменения в экспериментальной группе превосходили по положительной динамике всех показателей. Приведем некоторые из них: во время теста “За 15 секунд бросок соперника через плечо” броски в экспериментальной группе составили $4,7 \pm 0,1$, в контрольной группе - $4,0 \pm 0,1$ ($P < 0,05$). Во время теста “вис на турнике на согнутых руках” испытуемые из экспериментальной группы удерживали локти в правильном положении $32,2 \pm 0,1$ секунд, в контрольной группе - $25,9 \pm 0,1$ секунд ($P < 0,05$). Во время теста “учебная схватка” спортсмены ЭГ успешно выполнили $3,3 \pm 0,1$ технические действия, КГ - $2,5 \pm 0,1$ ($P < 0,05$).

В пятой главе диссертации, озаглавленной **“Модельные характеристики соревновательной деятельности дзюдоистов различной квалификации на этапах многолетнего цикла”** изложены модельные характеристики показателей соревновательной деятельности дзюдоистов трех возрастных групп. Был проведен эксперимент по следующим показателям достоверных изменений в соревновательной деятельности и было выявлено: качество броска соперника при ведении борьбы стоя (среди молодежной и взрослой групп) и это говорит о точном количественном увеличении значения показателей во взрослой группе. При ведении схватки стоя разнообразие проигранных схваток во взрослой группе достоверным образом уменьшается по сравнению с молодежной группой. Без сомнения, при ведении борьбы стоя в молодежных, юниорских и взрослых группах, надежность защиты увеличивается. По мере взросления дзюдоистов наблюдается увеличение надежности защиты при ведении борьбы стоя. Было подчеркнуто, что при ведении борьбы стоя между молодежной и взрослой группой дзюдоистов, уровень снижения объемных показателей эффективной техники был близок к точности.

По результатам эксперимента выяснилось, что по ряду показателей соревновательной деятельности не было выявлено статистических разногласий. Это свидетельствует об их устойчивости в различных возрастных группах. Показатели существующих достоверных изменений, мы оцениваем в связи с объективными требованиями формирования технического мастерства дзюдоистов. На тренировках необходимо учитывать регулярные, направленные исправления для улучшения показателей, подвергшихся корректировкам в процессе многолетней технико-тактической подготовки.

В шестой главе диссертации, озаглавленной **“Экспериментальное обоснование концепции построения многолетней подготовки дзюдоистов”** приводятся результаты исследований динамики показателей общей и специальной физической подготовки дзюдоистов, а также данные экспериментов, проведенных в федерации дзюдо по организации учебно-тренировочного процесса опытных дзюдоистов и индивидуализации тренировок дзюдоистов, проводящих поединки в различных стилях. Из анализа данных работ следует, что высокие функциональные возможности организма дзюдоистов и их физическая подготовленность в большей степени свидетельствуют о выявлении их способности эффективного и надежного использования технико-тактических действий в соревновательной деятельности. Для развития специальной физической подготовленности дзюдоистов, занимающихся в спортивном клубе дзюдо Р.Собирова, при использовании предложенной нами педагогической технологии, усовершенствован учебно-тренировочный процесс путем изменения его последней части и проведены тестовые испытания. При развитии силовых способностей дзюдоистов, большое значение имеет использование специальных упражнений, направленных на развитие алактатно-анаэробных и аэробно-анаэробных компонентов специфической выносливости. (табл-8).

Динамика показателей общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов экспериментальной группы (n=20)

Показатели	Вес отягощения б/о- без отягощения	Исходные тестирования X±s	Конечные тестирования X±s	Абсолютный прирост X±s	Относительный прирост
					%
1	2	3	4	5	6
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	б/о	21,6 ± 2,4	28,1 ± 2,8	6,5 ± 0,6	27,8*
	+5	9,4 ± 1,8	14,2 ± 2,2	4,8 ± 0,6	52,6*
	+10	4,4 ± 0,8	7,8 ± 1,3	3,5 ± 0,4	74,5*
Отжимание на брусьях (кол-во раз)	б/о	22,8 ± 8,4	32,6 ± 6,2	3,2 ± 0,4	27,8*
	+5	14,4 ± 1,7	18,7 ± 1,6	4,4 ± 0,1	32,2*
	+10	7,2 ± 1,6	10,8 ± 1,6	4,1 ± 0,3	53,7*
Сгибание и разгибание туловища (кол-во раз)	б/о	48,2 ± 8,3	98,8 ± 12,6	53,5 ± 4,8	115,6*
	+5	29,8 ± 3,5	47,6 ± 6,3	17,8 ± 2,9	59,8*
	+10	16,7 ± 2,4	27,5 ± 3,8	11,2 ± 1,4	65,7*
Прыжок в длину с места (см)		232,0 ± 3,6	243,4 ± 4,8	12,5 ± 1,2	5,5*
Броски соперника за 30 секунд (кол-во раз)		8,4 ± 0,9	11,9 ± 1,4	3,8 ± 0,4	44,6*
Броски манекена за 3 минуты (кол-во раз)		35,2 ± 1,8	43,3 ± 1,4	7,9 ± 0,4	22,1*
Непрерывное выполнения «учи-коми» 30 раз (сек)		57,6 ± 3,4	46,7 ± 2,9	11,3 ± 0,5	- 19,2*

Примечание: * – различия достоверны по отношению к исходному тестированию (P < 0,05)

Данные упражнения служат повышению внутренней и межмышечной координации, то есть эти специальные упражнения являются основой развития скоростно-силовой подготовки, поскольку для совершенствования межмышечной координации дзюдоисты экспериментальной группы выполняли специальные упражнения, проводимые с максимальным противостоянием и без броска противника. Следует подчеркнуть, что к концу эксперимента в показателях специальной подготовленности дзюдоистов экспериментальной группы произошел достоверный рост. В коэффициенте специфической выносливости в упражнении по непрерывным броскам напарника в течение 30 секунд (44,6 %, P < 0,05), были показаны более хорошие показатели нежели в упражнении по непрерывным броскам манекена в течение 3 минут (22,1 %, P < 0,05), а также по сравнению с непрерывным выполнением тридцать раз упражнения «учи-коми» (19,2 P < 0,05), произошли большие сдвиги в тесте по броску соперника за 30 секунд. По результатам тестов на повышение специальной подготовленности дзюдоистов контрольной группы зафиксировано статистически достоверное повышение показателей коэффициента специфической выносливости (22,35 %, P < 0,05) и бросков соперника за 30 секунд (16,3 %, P < 0,05). Были улучшены результаты при выполнении тестовых упражнений: броски манекена в течение 3 минут, непрерывное выполнение

техники “учи-коми” тридцать раз.

В федерации дзюдо Узбекистана был проведен эксперимент по организации учебно-тренировочного процесса опытных дзюдоистов. Наш научный и практический интерес вызвали вопросы индивидуализации, изученные на занимающихся спортивными видами единоборств, а также глубоко проанализированные в процессе поиска решения существующих проблем выбранной нами темы. Основной задачей на этапе осуществления максимального использования индивидуальных возможностей было достижение высоких результатов. В этот период 40-60% от общего объема подготовки направлены на средства повышения специальной подготовки, увеличение нагрузок в соревновательной практике на протяжении года, что обеспечило приобретение дзюдоистами высокой спортивной формы. Для устранения недостатков, повышения технико-тактического мастерства дзюдоистов, совершенствования индивидуальных особенностей спортсмена, в годичном цикле подготовки нами была разработана схема распределения средств исходя из стиля ведения боя дзюдоистов. Подобное составление годичного цикла тренировок предусматривает определение и совершенствование сильных сторон дзюдоистов и помогает формированию индивидуальных особенностей технико-тактической подготовки. Проведенные педагогические исследования дали позитивные результаты. Показанные на различных соревнованиях 2019 года результаты дзюдоистов у членов сборной команды составили 27,4%.

ВЫВОДЫ

В результате обобщения объективных данных о состоянии процесса многолетней подготовки дзюдоистов, определение физической подготовленности и функционального состояния, об особенностях их травматизма, овладении технико-тактической подготовкой, количественные и качественные оценки технико-тактической подготовки, моделировании многолетнего процесса, модельных характеристиках дзюдоистов разного уровня, особенностях соревновательной деятельности современных дзюдоистов различной квалификации была разработана концепция построения многолетней подготовки дзюдоистов, основные положения, которой сводятся к следующему:

1. Многолетняя подготовка в дзюдо является педагогическим процессом, имеющим системный характер и подчиненный единой логике построения.

На этапе начальной подготовки юных дзюдоистов она носит комплексный характер, с применением большого числа средств и методов, преимущественно игровым, соревновательным методами, а также ударным методом малой интенсивности в годичном цикле.

На этапе начальной спортивной специализации подготовки дзюдоистов, сохраняя скоростно-силовые способности и повышая прочность мышечно-связочного аппарата происходит скачкообразное увеличение массы тела за счёт пассивного жирового компонента на следующем этапе подготовки; при этом применяются методы ударных усилий средней интенсивности, динамических и повторных усилий, круговая тренировка и классический волнообразный способ организации силовой подготовки.

На этапе углубленной специализации подготовка дзюдоистов направлена преимущественно на совершенствование скоростно-силовых способностей с применением средств большой интенсивности, развитие силовой выносливости, а также на развитие способности к проявлению больших усилий. Вводятся упражнения на тренажёрах и со штангой, методы больших и максимальных усилий при классическом волнообразном планировании нагрузки в годичном цикле. Данный этап в основном направлен на создание базы для реализации индивидуальных возможностей и оценки функционального состояния с использованием РОФЭС-диагностики.

На этапе спортивного совершенствования дзюдоистов продолжается совершенствование скоростно-силовых и собственно-силовых способностей и силовой выносливости, при этом объёмы и интенсивность средств силовой подготовки возрастают и достигают величин взрослых дзюдоистов; широко применяются упражнения со штангой и на тренажёрах, методы ударных, максимальных и повторных усилий, различные варианты интервального метода; способ организации физической, скоростно-силовой, силовой подготовки в годичном цикле - классический волнообразный. Для управления индивидуальной подготовленностью спортсмена важно применять инструментальный метод РОФЭС-диагностику.

На этапе высшего спортивного мастерства подготовка дзюдоистов направлена на достижение максимального уровня специальной подготовленности к крупнейшим соревнованиям с помощью применения всех известных высокоинтенсивных средств и методов, а также наиболее эффективных способов организации силовой нагрузки при развитии силовых способностей. При этом под специальной силовой подготовленностью понимается динамическое состояние дзюдоиста, характеризующееся уровнем развития различных силовых способностей, величина и соотношение которых соответствуют характеру соревновательной деятельности и может меняться в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов и прогнозируемой специфики соревновательной деятельности в конкретных соревнованиях.

2. Включение в структуру учебно-тренировочного процесса учебных соревнований по разработанным моделям позволяет сохранить достоверность выявления сильнейших спортсменов по системе олимпийского отбора; накапливать соревновательный опыт перспективных, но еще недостаточно подготовленных дзюдоистов; формировать осознанное соревновательное поведение на начальном этапе подготовки дзюдоистов, а также в достаточной степени влиять на повышение у них мотивации к продолжению занятий спортом за счет их активного включения в результативную соревновательную деятельность.

3. Сопоставление тренировочных эффектов различных моделей учебных соревнований по совершенствованию состава технических действий объективизирует оценку содержания занятий по технико-тактической и соревновательной подготовке начинающих дзюдоистов, направленных на повышение уровня эффективности действий в традиционных соревнованиях. Выполнение технико-тактических упражнений в ходе учебных соревнований

формирует у дзюдоистов на начальном этапе подготовки информационный комплекс функциональных знаний и умений.

4. Эффективность технико-тактической деятельности дзюдоиста устанавливается взаимодействием комплексов внутренних и внешних факторов. К внешним условиям, определяющим качество и возможность овладения дзюдоистом технико-тактической деятельности, относятся: постоянно действующие и устойчивые факторы (правила, размеры татами и т.п.) и внешние переменные факторы (подготовленность соперника, его настрой на конкретную схватку, место проведения соревнований, поддержка зрителей и т.п.). Степень расширения технико-тактической деятельности юных дзюдоистов, согласно закономерностям развития дзюдо, зависит от внутренних факторов, потенцирующих возможности спортсмена и обуславливающих возможности реализации потенциала. Критериями оценки овладения технико-тактической деятельности выступают уровень физического развития, функциональное состояние и уровень физической подготовленности, а также мотивации к занятиям дзюдо и участию в соревнованиях.

5. Используемые нами подходы позволили выявить следующие критерии овладения дзюдоистами технико-тактической деятельностью:

- количественные показатели, устанавливающие ход соревновательной схватки и позволяющие оценить степень освоения технико-тактической деятельности (число попыток проведения технических действий, активность, количество оцененных действий, количественный показатель эффективности);

- показатели качества и потенциала освоения технико-тактической деятельности (результативность соревновательной деятельности, коэффициент совмещения, качественный показатель эффективности, индивидуальный тактико-технический потенциал);

- количественные показатели, характеризующие степень освоения пространства технико-тактической деятельности (разнообразие технической подготовленности, асимметрия технической подготовленности, объем технических действий, длительность удержания захвата в ходе поединка, длительность нахождения на краю дзюдоиста, количество свободных выходов за пределы рабочей зоны татами).

6. Экономизация технико-тактической деятельности, происходящая в группе спортсменов юношеских разрядов, приводит к улучшению качества и потенциала освоения технико-тактической деятельности, о чем свидетельствует достоверное ($P < 0,001$) увеличение результативности качественного показателя эффективности и технико-тактического потенциала.

7. Совокупность преимуществ, показываемых спортсменами-разрядниками в ряде количественных показателей, определяющих ход соревновательной деятельности, в показателях качества освоения технико-тактической деятельности поддерживается значительными преимуществами в разнообразии технической подготовленности ($P < 0,001$); в возможностях удержания захвата в ходе поединка; меньшем количестве свободных выходов за пределы рабочей зоны татами.

8. Особенности подготовленности дзюдоистов в различных весовых категориях проявляются уже на начальном этапе многолетней тренировки, что требует, как минимум, выделения трех основных тренировочных условных групп - легковесов, средневесов и тяжеловесов.

9. Уровни развития функциональных систем организма, физического развития и физической подготовленности в возрастном периоде 10-12 лет не создают условий для интенсивного овладения технико-тактической деятельности дзюдоистов, но при этом направленное развитие его необходимо, как условие обеспечения эффективности процесса овладения технико-тактической деятельности. При этом неравномерность изменений функций и компонентов физической подготовленности требует дифференцирования направления и организации комплексного контроля за физическим состоянием.

10. Наиболее часто встречающимися травмами опорно-двигательного аппарата у дзюдоистов являются надрывы связок коленного, локтевого и плечевого суставов, а также суставов пальцев рук. Наиболее острыми травмами, надолго лишаящими дзюдоистов работоспособности и требующими хирургического лечения, являются повреждения связок и мениска коленного сустава и вывихи плеча. Характер травматизма у дзюдоистов определяет необходимость применения на ранних этапах роста спортивного мастерства, соответствующих средств с целью повышения прочности мышечно-связочного аппарата, в первую очередь, упражнений ударного характера невысокой интенсивности.

11. Экспериментальная проверка основных положений концепции многолетней подготовки дзюдоистов на этапах начальной подготовки, начальной спортивной специализации, углубленной специализации, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства позволила подтвердить их обоснованность. Построение процесса комплексной подготовки дзюдоистов различной квалификации в соответствии с объективными закономерностями соревновательной деятельности дзюдоистов позволило повысить уровень подготовленности, что позитивно сказалось на темпах роста их спортивного мастерства.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На начальном этапе многолетней подготовки дзюдоистов ведущими функциями соревнований являются тренирующая функция и функция формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом. Основной целью соревнований является достижение заданных образовательных и воспитательных учебно-тренировочных результатов, формирование основ соревновательного опыта начинающего спортсмена, что определяет соревновательную деятельность в качестве неотъемлемого компонента учебно-тренировочного процесса.

Моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе создаёт предпосылки для формирования развивающей среды, в которой прослеживается обучение, воспитание и совершенствование необходимых

качеств в многолетнем процессе дзюдоистов. Уровень технической подготовленности и ее компоненты, такие как объем техники, качество реализации технических действий, возможности объединения сложных и разнообразных технических действий и интенсивно формируются на начальном этапе подготовки спортсменов. Обучение технике дзюдо в условиях отсутствия сопротивления соперника или отсутствия ненормированного сопротивления приводит к искажению сути техники и двигательного содержания формируемых двигательных умений и навыков, тем самым снижая потенциальные возможности спортсмена в достижении высоких спортивных результатов.

В целях повышения эффективности учебно-тренировочного процесса дзюдоистов различного уровня целесообразно проводить учебные соревнования по предлагаемым вариантам содержательных моделей 1-2 раза в неделю в рамках тренировочного занятия, активно применять метод моделирования в учебно-тренировочном процессе, а также при формировании развивающей среды спортсмена; обучения, воспитания и совершенствования необходимых качеств. Основой моделирования тренировочных заданий соревновательного характера должна служить классификация элементов техники и тактики спортивной борьбы, а также результаты анализа соревновательной деятельности сильнейших борцов. Предметом анализа, в соответствии с этим условием, должны стать эффективные технико-тактические действия, составляющие арсенал ведущих дзюдоистов Узбекистана и мира; тактика ведения поединка; особенности техники узбекской школы дзюдо. Особенности подготовленности дзюдоистов в различных весовых категориях проявляются уже на начальном этапе многолетней тренировки, что требует, как минимум, выделения трех основных тренировочных условных групп - легковесов, средневесов и тяжеловесов. В состав средств расширения технико-тактической деятельности включаются технические действия (ката, приемы, комбинации, специальные подготовительные упражнения, приемы защиты и др.), позволяющие реализовать тактические приемы и операции как способ реализации средств дзюдо. Состав технических действий может быть использован тот, который рекомендован в программе для групп начальной подготовки и начальной спортивной специализации.

Поэтому на тренировочных занятиях наряду с обучением технических приемам и тактическим действиям необходимо развивать физические качества. На этапе начальной спортивной специализации основными задачами являются разностороннее развитие физических возможностей организма, коррекция недостатков физической подготовленности, освоение технических приемов и тактических действий, создание благополучных условий для углубленной тренировки. Этап углубленной тренировки по дзюдо должен быть направлен на создание условий для напряженной подготовки с целью максимальной реализации индивидуальных возможностей, для чего необходимо формирование прочной базы специальной подготовленности.

**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

DADABAEV ODILJON JALOLIDINOVICH

THE CONCEPT OF LONG-TERM TRAINING OF JUDOISTS

13.00.04 - Theory and methods of physical culture and sports training

**DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF (DSc)
PEDAGOGICAL SCIENCES**

Chirchik - 2021

The theme of Doctor of dissertation (DSc) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic Uzbekistan under number B2019.2. PhD/Ped 61.

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

The abstract of the dissertation is posted in three languages (uzbek, russian and english (resume)) on the web-site (www.uzdjtsu.uz) and the web-site of “Ziyonet” information and educational portal (www.ziyonet.uz)

Scientific consultant:	Koshbakhtiev Ildar Akhmedovich doctor of pedagogical sciences, professor
Official opponents:	Tajibaev Soyib Samijonovich doctor of pedagogical sciences (DSc), professor
	Kerimov Fikrat Azizovich doctor of pedagogical sciences, professor
	Elipkhanov Salman Baysultanovich doctor of pedagogical sciences
Leading organization:	State University of Fergana

The defense of the dissertation will be held on « ____ » _____ 2021 year at _____ oc'lock at the meeting of Council DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01 under Uzbek State University of Physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street,19. 2nd 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, Web-site: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.)

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek State University of Physical education and sport under № 211429, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 2nd 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 « ____ » _____ 2021 y.
(Registry record № ____ on « ____ » _____ 2021 y.)

M.R. Boltabaev

Chairman of the scientific council awarding scientific degrees, doctor of economic sciences, professor

M.X. Mirjamolov

Scientific secretary of the scientific council awarding of scientific degrees, doctor of philosophy(PhD), dotcent

F.A. Kerimov

Deputy Chairman of the academic seminar under the scientific council awarding of scientific degrees, doktor of pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION (abstract of DSC thesis)

The aim of the research work. Theoretically substantiate and experimentally test the concept of formation long-term training of high-class judoists.

The object of the research work. The system of long-term training of judoists.

The subject of study: The concept of long-term training of judoists ensuring the achievement of high sports results in the international arena.

The scientific novelty of the research is as follows:

a block-module of regulatory software for the training process at the initial stage of training has been developed by modeling training loads by assessing the level of motivation of technical and tactical training for primary competitions in the system of long-term training of judo wrestlers;

a new differentiated approach has been developed by determining the control requirements of integral training during the annual cycle for athletes of different ages and qualifications in the process of many years of training judo wrestlers;

the possibility of maintaining sports achievements has been improved through the use of special means aimed at increasing strength training at the maximum level, preserving the stability of the performance of judokas in the main competitions;

the characteristics of the model of technical-tactical movements are developed, objectively assessing the preparation of athletes for competitions by changing the methods of wrestling based on the specifics of competitions in the process of many years of training by judo wrestlers;

the possibility of correcting the educational process of athletes of different ages and qualifications at different stages of training has been expanded by assessing the functional and psycho-emotional state of an athlete using ROFES-diagnostics in the process of many years of training for judo wrestlers;

the arsenal of combinations of tactical movements has been improved, taking into account the system of participation of judo wrestlers in prestigious competitions for their physical and technical-tactical training, based on the individual characteristics and level of training of opponents.

Implementation of the research results. Based on the scientific results obtained during the implementation of the pedagogical experiment:

proposals for the block-module of regulatory software developed for the technical and tactical training of judo wrestlers in the system of long-term training have been introduced on the basis of making adjustments to the educational process of athletes involved in children and adolescent sports schools (reference from the Ministry of Physical Education and Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-07-08-1187 dated March 18, 2020). As a result, the indicators of the functional state of judo wrestlers improved by 8-9%, the effectiveness of competitive activity by 12-13%;

proposals for a new differentiated approach, developed for athletes of different ages and qualifications in the process of many years of training judo wrestlers, have been introduced on the basis of adjustments to the educational programs of the children's and adolescent sports school No. 2 of the Yunusabad region, the children's and adolescent sports school No1 Namangan region, a teenage sports school in the

city of Tashkent, specialized in the types of single combat.(reference from the Ministry of Physical Education and Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-07-08-1187 dated March 18, 2020).As a result, the level of preparedness of youth judo wrestlers increased by 11-12%;

proposals for the use of special means aimed at increasing the strength training of judokas at the maximum level, preserving the stability of their performance at the main competitions, were introduced on the basis of making adjustments to the educational process of athletes involved in sports schools for children and teenagers, specialized in the types of single combats. (reference from the Ministry of Physical Education and Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-07-08-1187 dated March 18, 2020). As a result, physical readiness indices of young judowrestlers improved by an average of 12-14%, functional state indices - by 8.4%, the effectiveness of competitive activity - by 9%;

a block-model structure of a cycle of long-term sports activities was developed, practical recommendations were introduced on the basis of adjustments to the curriculum of athletes involved in the children's and adolescent sports school No. 2 of the Yunusabad district of Tashkent, as well as in the judo sports club of Rishod Sobirov under the National Guard of the Republic of Uzbekistan.(reference from the Ministry of Physical Education and Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-07-08-1187 dated March 18, 2020)As a result, the level of preparedness of youth judo wrestlers increased by 13-14%;

proposals for assessing the psychoemotional and functional state of an athlete and correcting the educational process in the system of long-term training of judo wrestlers by using the ROFES-diagnostics technology have been introduced into the educational process of children and teenage sports schools and children and teenage sports schools specialized in the types of single combat.(reference from the Ministry of Physical Education and Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-07-08-1187 dated March 18, 2020) As a result, the level of preparedness of youth judo wrestlers has improved by 12-14%;

proposals for improving the arsenal of combinations of tactical movements based on the individual characteristics and level of training of judo wrestlers were introduced into the training of children and teenage sports schools and a children and teenage sports school in the city of Tashkent, specialized in martial arts, the Rishod Sobirov judo sports club under the National Guard of the Republic of Uzbekistan, and also the national judo team of Uzbekistan.(reference from the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan No. 03-07-08-1187 dated March 18, 2020).As a result, the effectiveness of competitive activity improved by 18-20%.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation consists of 218 pages of computer text, includes introduction, seven chapters, conclusion, practical recommendations, applications, consisting of 339 sources of the list of used literature, 22 tables, 21 figures and 7 acts of implementation.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; I part)

1. Дадабаев О.Ж. Моделирование многолетней подготовки дзюдоистов: Монография /“Издательский дом Инновационного развития”. Ташкент. - 2019. - 140 с.

2. Дадабаев О.Ж. Усовершенствованная технология интегральной подготовки дзюдоистов: Монография /“Издательский дом Инновационного развития”. Ташкент. - 2020. - 116 с.

3. Odil. J. Dadabaev. Methods for Functional and Psycho-emotional State of Athletes /Eastern European Scientific Journal Ausgabe. Germany. 2018, №1. - St. 223-225. [13.00.00№1]

4. Дадабаев О.Ж. Планирование общей и специальной физической подготовки в годичном цикле тренировочного процесса в дзюдо //Academic Research in Educational Sciences. Scientific Journal Impact Factor (SJIF) Чирчик, 2021. - №1. - С. 302-308.

5. Дадабаев О.Ж. Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш дзюдочиларнинг машғулотларини тузиш модели //Фан-спортга. Илмий-назарий журнал. - Тошкент. 2017. - №2. - Б. 2-5. [13.00.00№16]

6. Дадабаев О.Ж. Повышение физической подготовленности юношей групп начальной подготовки по дзюдо в условиях учебно-тренировочных сборов //Фан-спортга. Илмий-назарий журнал - Ташкент. 2017. - №4. - С. 6-10. [13.00.00№16]

7. Дадабаев О.Ж. Структура реализации организационно-методических условий обеспечения принципа первичности соревнований на начальном этапе подготовки дзюдоистов //Фан-спортга. Илмий-назарий журнал. - Тошкент. 2018. - №4. - С. 51-56. [13.00.00№16]

8. Дадабаев О.Ж. Методика повышения функционального состояния и физической подготовленности юных дзюдоистов //Вестник Каракалпакского государственного университета им. Бердаха. - Нукус. - 2019. -№4. - С. 72-75. [13.00.00№13]

9. Дадабаев О.Ж. Повышение физической подготовленности юношей учебно-тренировочных групп по борьбе дзюдо //Самду “Илмий ахборотнома” журнали. Самарканд. - 2019. - №6.- С. 129-133. [13.00.00№7]

10. Дадабаев О.Ж. Соревновательная деятельность как компонента учебно-тренировочного процесса дзюдоистов на начальном этапе подготовки //Фан-спортга. Илмий-назарий журнал - Тошкент. 2019. - №4. - С. 33-36. [13.00.00№16]

11. Дадабаев О.Ж. Обоснование эффективных средств юных дзюдоистов на этапе предварительной подготовки. «Ўзму хабарлари» 2019. №3. - С. 55-59. [13.00.00№15]

12. Дадабаев О.Ж. Юқори малакали дзюдочиларда ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш хусусиятлари //Фан-спортга. Илмий-назарий

журнал. Тошкент, 2020. - №2. - Б. 20-23. [13.00.00№16]

13. Дадабаев О.Ж. Методы отбора детей в группу начальной подготовки по дзюдо. Физическая культура и спорт: наука, образование, инновации //Сборник Республиканской научно-практической конференции. Ташкент. 2017. - С. 221-224.

14. Дадабаев О.Ж. Восстановление спортивной работоспособности в процессе тренировки и соревнований //Материалы международной научно-практической конференции. «Актуальные проблемы и перспективы спортивной медицины». Ташкент, 2018. - С. 98.

15. Дадабаев О.Ж. Некоторые аспекты моделирования учебно-тренировочного процесса в дзюдо //Сборник Республиканской научно-практической конференции. Ташкент. 2018. - С. 115-116.

16. Дадабаев О.Ж. Разработка и обоснование эффективности многолетней подготовки юных дзюдоистов. “Актуальные проблемы развития спорта высших достижений” //Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Ташкент. - 2019. - С. 146-149.

17. Дадабаев О.Ж. Изменения морфофункциональных показателей организма юных дзюдоистов в процессе совершенствования двигательных действий. “Актуальные проблемы развития спорта высших достижений” // Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Ташкент. - 2019. - С. 283-285.

18. Дадабаев О.Ж. Некоторые аспекты морфофункциональных показателей организма юных дзюдоистов в процессе планирования тренировочного процесса. Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание // Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва - 2019. - С. 253-255.

19. Дадабаев О.Ж. Совершенствование методики воспитания специальной силовой выносливости дзюдоистов в подготовительном периоде годового цикла. «Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования» //Сборник III-Международной научно-практической конференции. Грозный. - 2019 - С. 131-135.

20. Дадабаев О.Ж. Дзюдо билан шуғулланувчиларнинг ўқув-машғулот жараёнини режалаштириш ва назорат қилишда илмий таҳлиллар ва изланишлар // Научно-популярный журнал. - Ташкент. - 2019. - Б. 8-9.

21. Дадабаев О.Ж. Особенности развития специальной выносливости дзюдоистов. Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах // Материалы XIX Всероссийской с международным участием научно-практических конференции молодых ученых. Москва - 2020. - С. 91-94.

21. Дадабаев О.Ж. Особенности многолетней подготовки дзюдоистов: Методические рекомендации для тренеров-преподавателей /“Издательский дом Инновационного развития” - Ташкент. - 2020. - 25 с.

22. Дадабаев О.Ж. Спорт таълими муассасаларида дзюдо билан шуғулланувчилар учун ўқув дастури /“Инновацион ривожланиш нашриёт -матбаа уйи” - Тошкент. - 2020. - 45 б.

II бўлим (II часть; II part)

23. Элипханов С.Б., Дадабаев О.Ж., Ходжаев А.З., Дауренов Э.Ю., Қаюмов, Б.У. Применение специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов //Фан-спортга. Илмий-назарий журнал - Ташкент. 2020. - №5. - С. 15-17. [13.00.00№16]

24. Дадабаев О.Ж., Ибрагимов Б.Б. Оптимизация планирования подготовки юных дзюдоистов. Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах // Материалы XVI Всероссийской с международным участием научно-практических конференции молодых ученых. Москва - 2019. - С. 116-121.

25. Дадабаев О.Ж., Ибрагимов Б.Б. Совершенствование методики воспитания специальной силовой выносливости спортсменов по единоборствам в подготовительном периоде годичного цикла. Интеграция науки и спортивной практики в единоборствах // Материалы XIX Всероссийской с международным участием научно-практических конференции молодых ученых. Москва. - 2020. - С. 95-99.

26. Дадабаев О.Ж., Ибрагимов Б.Б. Спорт-таълим муассасаларида яккакураш спорт турлари билан шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш хусусиятлари // “Жисмоний тарбия ва спортни оммавий ривожлантириш истиқболлари: муаммо ва ечимлар” мавзусидаги Республика илмий-амалий анжуман материаллари тўплами. 2020. - Нукус. - Б. 10-13.

27. Кошбахтиев И.А., Дадабаев О.Ж. Некоторые аспекты учебно-тренировочного процесса в спортивных единоборствах на начальных этапах подготовки в спортивных школах. “Актуальные проблемы развития спорта высших достижений” // Сборник материалов Международной научно-практической конференции. Ташкент - 2019. - С. 231-232.

28. Кошбахтиев И.А., Дадабаев О.Ж. Усовершенствование учебных программ по видам единоборств для детско-юношеских спортивных школ //Материалы международной научно-практической конференции. Бухара. 2020. - С. 556-558.

29. Кошбахтиев И.А., Дадабаев О.Ж., Ибрагимов Б.Б. Эффективность оптимизации планирования подготовки юных спортсменов по спортивным единоборствам. Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования //Сборник IV-Международной научно-практической конференции. Грозный. - 2020 - С. 236-240.

Автореферат «Фан-спортга» илмий назарий журнали тахририятида
тахрирдан ўтказилиб, ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро
мувофиқлаштирилди. (29.07.2021)

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитураси.
Рақамли босма усулда босилди.
Шартли босма табағи: 4,5. Адади 100. Буюртма № 40/21.

Гувоҳнома № 851684.
«Тирограф» МЧЖ босмахонасида чоп этилган.
Босмахона манзили: 100011, Тошкент ш., Беруний кўчаси, 83-уй.