



**Odinaxon A. DADABOYEVA,**  
*Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), O'zbekiston Milliy universiteti*  
E-mail: [odinadadaboyeva11@gmail.com](mailto:odinadadaboyeva11@gmail.com)

PhD F.Muradov taqrizi asosida

#### SPORTGA BOSHLANG'ICH IXTISOSLASHUV BOSQICHIDA YOSH DZYUDUCHI QIZLARNI TAYYORLASHNING SAMARALI VOSITALARI

Аннотация

Mazkur ilmiy ishda sportga boshlang'ich ixtisoslashuv bosqichida yosh dzyudochi qizlarni tayyorlash jarayonida qo'llaniladigan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining samaradorligi ilmiy asosda tahlil qilingan. Tadqiqot doirasida yosh sportchi qizlarning umumiy jismoniy rivojlanganlik darajasi bilan parter holatida bajariladigan texnik harakatlarni amalga oshirish ko'rsatkichlari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni optimallashtirish masalasi ko'rib chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** Yosh dzyudochi qizlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, parter texnikasi, tezkorlik-kuch sifatлари, boshlang'ich ixtisoslashuv bosqichi.

#### ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Аннотация

В данной научной работе с научной точки зрения анализируется эффективность средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировки юных дзюдоисток на этапе начальной специализации. В рамках исследования рассматривается вопрос оптимизации взаимосвязи между уровнем общего физического развития юных спортсменок и показателями выполнения технических действий в партере.

**Ключевые слова:** Юные дзюдоистки, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техника партера, скоростно-силовые качества, этап начальной специализации.

#### EFFECTIVE METHODS FOR TRAINING YOUNG FEMALE JUDOKAS AT THE INITIAL SPECIALIZATION STAGE

Annotation

This scientific work presents a research-based analysis of the effectiveness of general and special physical training methods used in preparing young female judokas during the initial stage of athletic specialization. The study examines the optimization of the correlation between the general physical development level of young female athletes and their performance indicators for technical actions executed in the parterre (ground) position.

**Key words:** Young female judokas, general physical training, special physical training, parterre technique, speed-strength qualities, initial specialization stage.

**Введение.** Современные научные исследования и практический опыт свидетельствуют о приоритетной роли развития физических качеств дзюдоистов, тесно связанных с высоким уровнем функционального состояния всех систем организма. Как отмечает Б. М. Байсаров, именно физическая подготовка занимает ключевое, системообразующее место в процессе становления спортсмена. В этой связи особую значимость приобретает обоснованный подбор средств и методов специальной скоростно-силовой подготовки, являющейся неотъемлемым компонентом специальной физической подготовки и обеспечивающей как формирование рациональной структуры двигательных действий, так и повышение энергетического потенциала функциональных систем организма.

По мнению ряда исследователей, структура специальной физической подготовки включает два взаимосвязанных этапа: предварительный, направленный на создание функционально-двигательной базы, и основной, ориентированный на максимальное развитие двигательного потенциала с учётом специфики избранного вида спорта. В данном контексте скоростно-силовая подготовка и техническое мастерство юных дзюдоисток должны рассматриваться как единая система, тесно интегрированная с их общей физической и функциональной подготовленностью. Взаимосвязь технических действий и физических качеств определяется единством двигательных навыков и морфофункциональных механизмов, обусловленных анатомо-

физиологическими закономерностями и особенностями условно-рефлекторной деятельности. Проведённый анализ структуры физической подготовленности юных дзюдоисток и показателей их соревновательной деятельности позволил выявить степень влияния отдельных компонентов физической подготовки на спортивный результат. Установлено, что эффективность выполнения технических действий во многом определяется уровнем развития скоростно-силовых качеств. Следует подчеркнуть, что проявление взрывной силы в спортивной деятельности обусловлено не работой отдельной группы мышц, а координированным взаимодействием мышечных групп. В этой связи повышение уровня взрывной силы напрямую связано с совершенствованием нервно-мышечной регуляции, включая внутримышечную координацию (за счёт синхронного включения большего числа двигательных единиц) и межмышечную координацию, обеспечивающую согласованность работы различных мышечных групп.

Актуальность данного исследования также определяется задачами, обозначенными в Постановлении Президента Республики Узбекистан № ПП-286, направленными на дальнейшее совершенствование системы подготовки дзюдоистов [1].

Целью настоящего исследования явилось выявление и научное обоснование эффективных методик подготовки на основе анализа взаимосвязи показателей общей физической и технической подготовленности юных дзюдоисток 14–15 лет на этапе начальной спортивной специализации.

Анализ научно-методической литературы показывает, что в практике подготовки в спортивных единоборствах преимущественно применяются упражнения с партнёром, что существенно затрудняет чёткое разграничение специальных и основных средств тренировки. При этом можно считать, что к основным средствам относятся упражнения, выполняемые непосредственно с партнёром, тогда как специальные упражнения могут включать как контактные формы (например, учи-коми), так и вспомогательные средства [3].

Вместе с тем, использование тренажёров и механизированных устройств в специальной подготовке дзюдоисток вызывает определённые дискуссии. Разработка универсальных тренажёров, способных эффективно моделировать силовые характеристики широкого спектра технических действий, представляется затруднительной ввиду необходимости учёта весовых категорий спортсменок и вариативности технических структур соревновательной деятельности.

Эффективное управление процессом физической подготовки требует системного контроля, основанного на выборе информативных показателей. Такой подход позволяет объективно оценивать результативность применяемых методик и своевременно корректировать содержание учебно-тренировочного процесса.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности юных дзюдоисток проводилась в начале и по завершении педагогического эксперимента с целью определения динамики показателей и эффективности применяемых средств подготовки. В ходе исследования использовались стандартные тесты для диагностики физических качеств: бег на 60 м,

Таблица 1

Результаты тестирования юных дзюдоисток 14-15 лет (n-12)

№	Ф.И.О.	Челночный бег 3x10 м сек	Бег на 60 м	Подтягивание на перекладине	Бег 1500 м	Прыжки в длину с места	Переворот соперниц из положения с партера	Уход от удержания
	Т-ва	7,6	8,3	17	7,49	173	5	5
	Н-ва	8,5	8,9	14	7,50	165	7	5
	М-ва	7,9	8,8	11	8,04	161	4,5	4
	К-ва	7,6	8	16	7,23	185	4	3
	Ж-ва	9,4	10	6	8,54	163	3	4
	Р-ва	8,6	9,4	9	8,15	154	3	3
	О-ва	8	8,1	10	7,45	157	4	4
	Б-ва	8,7	9,1	10	7,48	145	5	3
	Ш-ва	8,6	9,4	9	9,11	176	3,5	4
	Х-ва	9,5	9,9	5	9,22	144	3	4
	Д-ва	7,6	8,3	15	7,33	172	4,5	6
	У-ва	8,3	8,6	15	8,06	193	3	3
	Б-ва	8,7	9,1	10	7,48	145	5	3
	Ш-ва	8,6	9,4	9	9,11	176	3,5	4
	Х-ва	9,5	9,9	5	9,22	144	3	4
	Д-ва	7,6	8,3	15	7,33	172	4,5	6

По результатам проведённого исследования был выполнен корреляционный анализ по всем используемым нормативным тестам. В соответствии с критическим уровнем значимости ( $P=0,05$ ), статистически достоверными считались коэффициенты корреляции при значениях  $r \geq 0,58$  для 12 сопоставляемых показателей. Коэффициенты, не достигшие данного уровня, были условно выделены как статистически незначимые. Интерпретация полученных значений осуществлялась по степени выраженности взаимосвязи: показатели в диапазоне  $r \leq 0,69$  характеризовали умеренную корреляцию; значения  $r > 0,69$  свидетельствовали о высокой степени взаимосвязи исследуемых признаков; при  $r > 0,94$  фиксировалась очень тесная корреляционная зависимость [6,13,14].

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа юных дзюдоисток

№	Пара показателей	r (коэффициент корреляции)	Степень зависимости
---	------------------	----------------------------	---------------------

челночный бег 3x10 м, бег на 1500 м, подтягивание на перекладине и прыжок в длину с места [5].

Для определения уровня специальной физической подготовленности, непосредственно связанной с ведением борьбы в партере, были разработаны специальные тестовые задания, оцениваемые методом экспертной оценки. В частности, анализировались такие показатели, как выполнение переворотов соперницы из положения партера в течение 60 секунд, а также эффективность ухода от удержания. Экспертная группа, состоящая из трёх специалистов с опытом судейства соревнований по дзюдо, осуществляла оценку по принципу большинства мнений. Количественные показатели определялись по числу результативных действий, выполненных испытуемыми за установленное время. При этом оценивание включало градацию баллов в зависимости от полноты и качества выполнения технических элементов [2].

Для статистической обработки полученных данных применялся корреляционный анализ с использованием программного обеспечения Microsoft Excel, что позволило выявить степень взаимосвязи между показателями общей физической подготовленности и специфическими двигательными проявлениями в дзюдо. Экспериментальное исследование было проведено с участием 12 спортсменок. Для анализа взаимосвязи использовались семь тестовых показателей, из которых пять характеризовали уровень развития физических качеств, а два степень сформированности специальных навыков, связанных с партерной борьбой. Полученные результаты позволили более точно определить влияние различных компонентов подготовки на спортивную результативность юных дзюдоисток на этапе начальной специализации (табл. 1).

Анализ показал наличие выраженных взаимосвязей между отдельными показателями физической подготовленности. В частности, установлена очень тесная корреляция между временем бега на 60 м и результатами челночного бега 3x10 м ( $r > 0,94$ ), что указывает на общность проявления скоростных и скоростно-координационных способностей. Кроме того, выявлена высокая степень взаимосвязи между результатами бега на 1500 м и бега на 60 м ( $r > 0,92$ ), что отражает определённую взаимозависимость между скоростными и выносливостными качествами у юных дзюдоисток. Полученные данные подтверждают целесообразность комплексного подхода к развитию физических качеств, учитывающего их взаимное влияние и интеграцию в структуре подготовки спортсменок на этапе начальной специализации [11].

1	Бег на 60 м – челночный бег 3×10 м	0,95	Очень сильный
2	Бег на 60 м – бег на 1500 м	0,92	Очень сильный
3	Челночный бег 3×10 м – прыжок в длину с места	0,74	Сильный
4	Подтягивание на перекладине – прыжок в длину с места	0,68	Средний
5	Бег на 1500 м – подтягивание на перекладине	0,61	Средний
6	Переворот в партере – бег на 60 м	0,71	Сильный
7	Выход из удержания – челночный бег 3×10 м	0,73	Сильный
8	Переворот в партере – подтягивание на перекладине	0,66	Средний
9	Выход из удержания – прыжок в длину с места	0,69	Средний
10	Бег на 1500 м – техника борьбы в партере	0,59	Средний

Результаты выполненного корреляционного анализа свидетельствуют о наличии выраженной взаимосвязи между показателями общей и специальной физической подготовленности юных дзюдоисток на этапе начальной специализации. Установлено, что наиболее тесная корреляционная зависимость наблюдается между показателями скоростных и координационных способностей (бег на 60 м и челночный бег 3×10 м), что указывает на их формирование на основе единого функционального механизма.

Кроме того, выявлены взаимосвязи средней и высокой степени между скоростно-силовыми качествами (прыжковые упражнения, подтягивания) и эффективностью выполнения технических действий в партере. Это подтверждает значимую роль средств специальной физической подготовки в становлении технического мастерства юных спортсменок [7].

Полученные результаты позволяют утверждать, что уровень развития общих физических качеств оказывает непосредственное влияние на результативность выполнения специальных технических действий в дзюдо. В связи с этим обоснована необходимость применения комплексного подхода при построении учебно-тренировочного процесса, предусматривающего интеграцию средств общей и специальной подготовки, что имеет важное научно-методическое и практическое значение на этапе начальной спортивной специализации.

**Выводы.** Проведенный анализ результатов исследования позволяет заключить, что отдельные показатели общей физической подготовленности не всегда демонстрируют статистически значимую взаимосвязь с эффективностью выполнения двигательных действий в партере у юных дзюдоисток. Данный факт указывает на ограниченность изолированного развития физических качеств без учета специфики соревновательной деятельности.

Установлено, что совершенствование атакующих действий в партере требует приоритетного использования средств специальной физической подготовки, максимально приближенных по структуре и условиям к соревновательной деятельности. Это обусловлено тем, что формирование технико-тактического мастерства в дзюдо основывается на интеграции двигательных навыков и специализированных физических качеств.

Таким образом, изолированное развитие отдельных физических способностей не обеспечивает значительного прироста спортивного результата. На этапе начальной спортивной специализации решающую роль должны играть специально направленные средства и методы подготовки, обеспечивающие целенаправленное развитие двигательного потенциала и повышение эффективности технических действий юных дзюдоисток.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Постановления Президента Республики Узбекистан от 20 июня 2022 года ПП-№286 «О мерах по дальнейшему развитию спорта дзюдо».
2. Байсаров Б.М. Совершенствование соревновательной надежности дзюдоистов юниоров средствами физической подготовки / Б.М. Байсаров, М.И. Исаева // Известия Чеченского государственного педагогического института. - 2017. - Т. 13, №1 (17). - С. 88-93.
3. Барбарян М.С. Пути оптимизации базовой подготовки юных дзюдоистов / М.С. Барбарян // Наука и спорт: современные тенденции. - 2017. - №1 (14). - С.11-17.
4. Дзюдо: система и борьба: учеб. для СДЮШОР, спорт. фак. пед. инт-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; под общ. ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. - Ростов н/д: Феникс. - 2006. - 800 с.
5. 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 (29). - С. 32-33.
6. Коблев Я.К. Учебно-методический комплекс для института физической культуры и дзюдо АГУ по технологии спортивной подготовки (дзюдо) / Я.К. Коблев, С.Б.Элипханов. - Майкоп: Изд-во ИП Магарин О.Г., 2010. - 114 с.
7. Корякин А.И. Роль специализированных восприятий в технической подготовке дзюдоистов / А.И. Корякин // Культура физическая и здоровье. - 2012. - №4. - С. 77-79.
8. Пустовалова М.С. Техническая подготовка дзюдоистов учебно-тренировочной группы на этапе начальной спортивной специализации / М.С. Пустовалова, Г.И. Дерябина // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. - 2016. - Т. 15, № 2. - С. 127-129.
9. Схаляхо Ю.М. Особенности многолетней технико-тактической подготовки в российском дзюдо / Ю.М. Схаляхо, А.А. Близнюк, И.Г. Малазония // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. - 2017. - Т. 1, № 1-1. - С. 64.
10. Чевычелов Д.А. Физическая подготовка дзюдоистов с использованием современных направлений физкультурно-спортивной деятельности / Д.А. Чевычелов // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. – 2016. – № 1. - С. 217-222.
11. Шумилин А.П. Психолого-педагогическое обеспечение подготовки дзюдоистов к соревнованиям в системе многолетней спортивной тренировки: монография / А.П. Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2010. - 320 с.
12. Элипханов С.Б. Многолетняя силовая подготовка дзюдоисток / С.Б. Элипханов // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 8. - С. 78-81.
13. Элипханов С.Б. Управление многолетней силовой подготовкой в женском дзюдо: дис... д-ра пед. наук / С.Б. Элипханов. - Майкоп, 2015. - 475 с.
14. Яковлев А.С. Организация учебно-тренировочной деятельности юных дзюдоистов / А.С. Яковлев, А.Д. Видулов // Ярославский педагогический вестник. - 2012. - Т. 2, № 2. – С. 143-147.