texnik usullarni takomillashtirish past tezlik rejimlarida o‘tishidan dalolat beradi.

“Paxtakor” jamoasi futbolchilari tomonidan amalga oshirilgan “to‘p uzatishlar” tahlili shuni ko‘rsatdiki, mashg‘ulot davomida ularning hajmi o‘rtacha 560±48 tashkil etadi. “To‘p uzatish” amalga oshirilgan harakatlar tezligini tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, eng katta foiz – mashg‘ulotlarda aniq uzatishlarning 68,1% V=2,2 m/s gacha tezlik zonasida amalga oshirilgan; V=2,3-3,9 m/s tezlik zonasida aniqlik 15,2% ni tashkil etdi; tezlik zonasida V=4-4, 9 m/s aniqlik 8,1% ni tashkil etdi; tezlik zonasida V=5-6, 11 m/s aniqlik 5,7% ni tashkil etdi; tezlik zonasida V=6,12 m/s dan yuqori aniqlik 2,9% ni tashkil etdi. Ushbu ma’lumotlar mashg‘ulotlarda o‘yin texnikasini bajarishda qoniqarli aniqlik darajasini ko‘rsatadi.

Ammo shuni yodda tutish kerakki, mashg‘ulotlarda ko‘pgina texnikalarni bajarish shartlari har doim ham o‘yin talablariga javob bermaydi. Shuning uchun mashg‘ulotlarda bajariladigan texnikalar o‘yin holatiga imkon qadar yaqin bo‘lishi kerak. Ya’ni, vaqt va masofani tanqisligi sharoitida, yuqori tezlikda va faol qarshilik.

Xulosa. Tadqiqotdan ma’lum bo‘ldiki, zamonaviy futbolda texnik usullarni yuqori shiddatda va raqib bosimi ostida aniq bajarish musobaqa natijalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadigan asosiy omillardan biridir. Yuklamalarning noto‘g‘ri taqsimlanishi, individual texnik tayyorgarlikka kam e’tibor qaratilishi va yuqori tezlikdagi amaliyotga mos testlar yetishmasligi futbolchilarda texnika aniqligining susayishiga sabab bo‘lmoqda. Puls zonalari asosida yuklamani baholash va mashqlarni aniq yo‘naltirish texnika samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ilmiy tahlillardan kelib chiqib aytish mumkinki, yuklamalarning shiddati, davomiyligi va amaliy sharoitlar sportchining texnik aniqlik darajasiga juda kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Shunday ekan, o‘quv-mashg‘ulot jarayonida texnik usullarni aniq bajarishni ta’minlovchi maxsus testlar tizimini ishlab chiqish, yuqori shiddatdagi mashqlar orqali sensomotor mexanizmlarni takomillashtirish va individual texnika ustidan maqsadli ish olib borish sport tayyorgarligining ustuvor yo‘nalishi bo‘lishi kerak.

Adabiyotlar:

1. García, J. A., Menayo, R., & Del Val, P. (2017). Speed-accuracy trade-off in a 7-meter throw in handball with real constraints: Goalkeeper and the level of expertise. Journal of Physical Education and Sport, 17(3), 1172–1176.

2. Исеев, Ш. Т. (2015). Анализ выступления молодежной сборной Узбекистана по футболу на чемпионате Азии 2014 года. Фан-Спортга, (1), 35–40.

3. Исеев, Ш. Т., & Курязов, Р. (2015). Использование инновационных технологий при решении педагогических проблем при занятиях физической культурой и спортом. In Материалы научно-практической конференции филиала МГУ им. М. В. Ломоносова в Ташкенте (pp. 187–190).

4. Исеев, Ш. Т., & Исеев, Т. Ш. (2016). Анализ выступления сборной команды Узбекистана U-23 по футболу на чемпионате Азии 2016 года. Фан-Спортга, (1), 24–32.

5. Исеев, Ш. Т., & Курязов, Р. (2013). Анализ функционального состояния сердечно-сосудистой системы у студентов, занимающихся физической культурой и спортом. In Материалы второй традиционной научно-практической конференции, посвященной 21-й годовщине Конституции Республики Узбекистан (pp. 133–136).

6. Полишкис, М. С., & Выжгин, В. А. (1999). Физическая культура (учебник). Москва: Физкультура, образование и наука.

7. Алимжонов, С. И. (2022). Мактабгача таълим муассасаларида жисмоний тарбия. Fan-Sportga, (5), 84–88.

8. Артиқов, А. А. (2019). ОФК кубоги ўйинларида Ўзбекистон терма жамоаси футболчиларининг техник усуллари аниқлигини таҳлил қилиш натижалари. Фан-Спортга, (3), 42–45.

9. Артиқов, А. А. (2020). Тўп узатишлар ва дарвозага зарбалар аниқлигининг таҳлили. Fan-Sportga, (4), 35–37.

10. Артиқов, А. А. (2018). Мусобақа шароитида малакали футболчилар томонидан бажариладиган техник усулларнинг мақсадли аниқлигини таҳлил қилиш. Fan-Sportga, (3), 49–53.



Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
K.B. MUXAMMADIYEV[1]
[1]Toshkent davlat transport universiteti,
Toshkent shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0000-0003-2186-8493

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a002

KURASHCHILAR TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINING SAMARADORLIGINI ILMIY-TAHLIL QILISH VA TAJRIBADA ASOSLASH

Annotatsiya

В данной статье при технико-тактической подготовке курашистов были использованы различные практические научно-методические рекомендации, проведены экспериментальные исследования, а их результаты комплексно проанализированы с применением научно-аналитических методов. Кроме того, с опорой на достижения исследователей нами разработана методика обучения технико-тактическим действиям. На основе данной методики

Abstract

Ushbu maqolada kurashchilarni texnik-taktik tayyorlashda turli amaliy ilmi-metodik ko‘rsatmalardan foydalanilgan va tajriba ishlari olib borilgan hamda ularning natijalari ilmiy-tahliliy usullar orqali kompleks ravishda tahlil qilingan. Shuningdek, tadqiqotchilarning yutuqlaridan foydalangan holda, biz texnik-taktik harakatlarni o‘rgatish metodikasini ishlab chiqilgan va shu metodika asosida turli texnik-taktik harakatlarni o‘z ichiga olgan komplekslar tuzib, ularni tizimli ravishda amalga oshirish imkonini ta’minlangan. Texnik-taktik harakatlarni shakllantirishda asosiy talablar sifatida tik turish va ushlashning mavjudligi, harakatlarning tuzilishidagi o‘xshashlik va kombinatsiya – ya’ni, bir nechta texnik-taktik harakatlarni uzluksiz va maqsadli

составлены комплексы, включающие различные технико-тактические действия, и обеспечена возможность их системного применения. В качестве основных требований к формированию технико-тактических действий определены: наличие устойчивой стойки и захвата, сходство в структуре движений, а также комбинационность – то есть последовательное и целенаправленное соединение нескольких технико-тактических действий, переход от одного действия к другому с целью достижения преимущества над соперником и обеспечения победы. Для полноценного завершения атакующего процесса предусмотрены различные варианты выполнения технических действий, что рассматривается как одно из фундаментальных условий эффективной и результативной реализации технико-тактических действий. Наряду с этим представлены научные положения о технике выполнения приёмов группы “супурма” в кураше и особенностях их применения в соревновательной деятельности. Также изложены рекомендации, направленные на устранение технико-тактических недостатков при использовании курашистами приёмов группы “супурма”.

Kalit so‘zlar: *kurash, supursa, usul, musobaqa, texnika, taktika, ananaviy, ixtisoslashuv, kombenatsiya, harakat, oyoq, qo‘l, ko‘krak, tirsak, kompleks.*

tarzda bog‘lab qo‘llash, bir harakatdan boshlab boshqasiga o‘tish orqali raqibdan ustunlikka erishish va g‘alaba qilish imkonini yaratish jarayoni mukammal yakunlash uchun texnik harakatni bajarishning turli variantlari nazarda tutilgan, bu texnik-taktik harakatlarni samarali va natijali bajarishning fundamental shartlaridan biri hisoblanishi keltirib o‘tilgan. Shu bilan birga kurash usullaridan supurma guruhiga kiruvchi usullarning bajarilish texnikasi va uni musobaqa jarayonida qo‘llanilishi haqida ilmiy fikrlar keltirilgan, hamda, kurashchilar tomonidan supurma usulini qo‘llanilishidagi texnik-taktik kamchiliklarning bartaraf etilishiga qaratilgan ko‘rsatmalar bayon etilgan.

Keywords: *kurash, supurma, technique, competition, technique, tactics, traditional, specialization, combination, movement, leg, arm, chest, elbow, complex.*

In this article, various practical scientific and methodological recommendations were used in the technical and tactical training of wrestlers, experimental studies were conducted, and their results were comprehensively analyzed using scientific and analytical methods. Furthermore, based on the researchers’ achievements, we have developed a methodology for teaching technical-tactical actions. Based on this methodology, complexes incorporating various technical and tactical actions have been compiled, and the possibility of their systematic application has been ensured. The main requirements for the formation of technical-tactical actions are defined as: the presence of a stable stance and grip, similarity in the structure of movements, as well as combination - that is, the sequential and purposeful combination of several technical-tactical actions, the transition from one action to another in order to gain an advantage over the opponent and ensure victory. For the full completion of the offensive process, various variants of technical actions are provided, which is considered one of the fundamental conditions for the effective and productive implementation of technical-tactical actions. Along with this, scientific provisions on the technique of performing the «supurma» group techniques in kurash and the peculiarities of their application in competitive activity are presented. Recommendations aimed at eliminating technical and tactical shortcomings in the use of «supurma» techniques by wrestlers are also presented.

Dolzarbligi. Hozirgi davrda kurashchilarning tayyorgarlik tizimi ularning funksional salohiyatni oshirish, umumjismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish hamda psixologik jihatlarining uzluksiz rivojlanishi bilan belgilanadi. Kuplab olimlar o‘zlarining ilmiy pedagogik adabiyotlarida, ilmiy-tadqiqot ishlarida kurashchilarni tayyorlash masalalarini chuqur va keng tadqiq qilgan. Biroq, o‘rganilgan ilmiy tadqiqotlarda texnik-taktik tayyorgarlik muammolari yetarlicha keng qamrovda tadqiq etilmagan, ilmiy izlanishlar ko‘proq kurashchilarning texnik harakatlar zahirasi mazmunini ochib berish va yakka texnik-taktik harakatlarni o‘qitish metodikasini ishlab chiqish bilan cheklanib qolgan. Shuni ta’kidlash lozimki, sportchilarning tayyorgarlik natijalarini baholash amaliyoti, asosan, jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga tayaniladi, holbuki texnik-taktik tayyorgarlikka oid ko‘rsatkichlar (variativlik, natijadorlik, ishonchlilik, kombinatsionlik) e’tiborgaolinmay qolmoqda. Texnik-taktik tayyorgarlikning nazariy va uslubiy jihatdan yetarlicha ishlab chiqilmayotganligi yaqqol ko‘zga tashlanmoqda, bu esa respublikamiz kurashchilarning nufuzli musobaqalardagi harakatlarida o‘z aksini topmoqda.

Mazkur holat kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini o‘qitish va o‘rgatish bo‘yicha yangi metodikani ishlab chiqish zaruratini keltirib chiqarmoqda. Bunday metodika texnik harakatlar mazmunini loyihalashtirish, uni ta’limiy, sog‘lomlashtiruvchi, rivojlantiruvchi va tarbiyaviy vazifalarni yanada to‘liq, ommabop hamda sifatli amalga oshirish maqsadida tizimlashtirish imkonini berishi lozim.

Kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligiga oid nazariy va amaliyot holatlarning kompleks tahlili natijasida bir qator ichki hamda tizimli ziddiyatlar mavjudligi aniqlandi, xususan:

– dunyoda jadal rivojlanayotgan jismoniy tarbiya va sport harakati hamda mahalliy kurashchilarning an’anaviy texnik-taktik tayyorgarligi o‘rtasidagi nomutanosiblik;

– zamonaviy pedagogik vositalarning ilmiy-nazariy va metodik jihatdan puxta ishlanmagani natijasida kurashchilarda texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini yuksaltirishga bo‘lgan keskin amaliy ehtiyoj o‘rtasidagi qarama-qarshilik.

Kurashchilar tayyorgarligini takomillashtirish muammosi kurashda o‘qitish jarayonini yanada samarali tashkil etishga qaratilgan yangi texnik va texnologik vositalarni yaratish bilan bog‘liq. Mazkur holat tadqiqotimiz mavzusini “Boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi bosqichida kurashchilarni texnik-taktik harakatlarga o‘rgatish metodikasi” - sifatida belgilashga asos bo‘ldi.

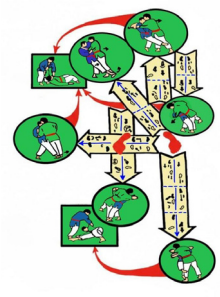
Tadqiqotning maqsadi – kurashchilarni boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi bosqichida texnik-taktik tayyorgarlikka o‘rgatish metodikasini ishlab chiqish, uni nazariy va eksperimental jihatdan asoslash.

Tadqiqot vazifalari:

1. Boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi bosqichida yosh kurashchilarning an’anaviy texnik-taktik tayyorgarlik jarayonini o‘rganish va tahlil qilish.

2. 10–12 yoshli kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarligini samarali shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgan texnik harakatlar algoritmlarini o‘qitish hamda taktik harakatlar variantlarini individual tanlashga asoslangan kompleks metodikani ishlab chiqish.

3. Boshlang‘ich sport ixtisoslashuvi bosqichida texnik-taktik tayyorgarlikni shakllantirishda qo‘llanilgan eksperimental metodikaning samaradorligini aniqlash.



Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Kurashchilarni texnik-taktik tayyorlashda turli amaliy ilmi-metodik ko‘rsatmalardan foydalanilgan va tajriba ishlari olib borilgan hamda ularning natijalari ilmiy-tahliliy usullar orqali kompleks ravishda tahlil qilingan. Ko‘plab tadqiqotchilarning yutuqlaridan foydalangan holda, biz texnik-taktik harakatlarni (TTH) o‘rgatish metodikasini ishlab chiqdik va shu metodika asosida turli texnik-taktik harakatlarni o‘z ichiga olgan kom-

plekslar tuzib, ularni tizimli ravishda amalga oshirish imkonini ta’minladik. Texnik-taktik harakatlarni shakllantirishda asosiy talablar sifatida tik turish va ushlashning mavjudligi, harakatlarning tuzilishidagi o‘xshashlik va kombinatsiya – ya’ni, bir nechta texnik-taktik harakatlarni uzluksiz va maqsadli tarzda bog‘lab qo‘llash, bir harakatdan boshlab boshqasiga o‘tish orqali raqibdan ustunlikka erishish va g‘alaba qilish imkonini yaratish jarayoni mukammal yakunlash uchun texnik harakatni bajarishning turli variantlari nazarda tutildi; bu esa texnik-taktik harakatlarni samarali va natijali bajarishning fundamental shartlaridan biri hisoblanadi.

Bizning metodikadagi asosiy yangilik texnik-taktik harakatlarni o‘rgatishda yosh kurashchilarning individual qobiliyatlari hamda imkoniyatlaridan kelib chiqib, muayyan harakatlardagi vazifani bajarish usulini erkin tanlash imkoniyatini ta’minlaydi. Bu yondashuvni texnik va taktik harakatlarni o‘z ichiga olgan kompleks usul misolida ko‘rib chiqamiz, bu harakatni – supurma usuli asosida tashkil etildi va uzluksiz amalga oshiriladi 1- rasm.

1-rasm. Supurmi usulini bajarishdagi turli texnik-taktik harakatlar kompleksining bajarilishi.

Supurma usulidagi harakat – bu bir erkin tayanch nuqtaga maqsadli ta’sir qilish bo‘lib, u tayanch maydonining kengayishi yoki o‘zgarishi bilan bog‘liq bo‘lib u oxirgi bosqichda amalga oshiriladi, ya’ni hujum qilinuvchi og‘irlikni ikkinchi tayanish nuqtasiga ko‘chirayotgan vaqtda, bu harakatni samarali va muvaffaqiyatli bajarishning asosiy sharti hisoblanadi. Supurma harakati asosan oyoq bilan bajariladi; kurashchi bir oyoqda raqibga ko‘krak bilan yuzlanib turgan holda joylashadi, bu harakatning samaradorligi va texnik to‘g‘ri bajarilishi uchun muhim shart hisoblanadi. Muvozanatdan chiqarish yo‘nalishi oyoq bilan supurish (chalish, tepish) joyining xususiyatlariga qarab supurma usulining bir nechita turlari mavjud bo‘lib, har bir tur bellashuvda texnik va taktik vazifalarni hal qilishda o‘z o‘rniga ega:



1. Bir oyoqdan supurma usuli – kurashchi raqib bilan yuzma-yuz turgan holda bajariladi. Usul o‘ng tomondan bajarilganda raqibining o‘ng qo‘li yengini tirsagidan o‘zining o‘ng qo‘li bilan ushlaydi, chap qo‘li bilan raqibning chap yoqasidan ushlaydi, raqibning o‘ng oyog‘i yerdan ko‘tarilishi bilan o‘zining o‘ng oyog‘i bilan raqibning chap oyog‘i pastidan (tupig‘idan) chap yon tomonga surib ko‘taradi, bir vaqtning o‘zida uni o‘zining o‘ng yondan orqa tarafiga qayirib tortadi, raqib yerga tushushi, yeqilishi bilan o‘zining gavdasi yeqilgan raqibga egilgan holda ikki qo‘li bilan raqibning o‘ng qo‘li yengi uchidan ushlab qolinadi. Usul chap tomondan bajarilganda raqibining chap qo‘li yengini tirsagidan o‘zining chap qo‘li bilan ushlaydi, o‘ng qo‘li bilan raqibning o‘ng yoqasidan ushlaydi, raqibning chap oyog‘i yerdan ko‘tarilishi bilan o‘zining chap oyog‘i bilan raqibning chap oyog‘i pastidan (tupig‘idan) chap yon tomonga surib ko‘taradi, bir vaqtning o‘zida uni o‘zining chap yoni past tarafiga qayirib tortadi, raqib yerga tushushi, yeqilishi bilan o‘zining gavdasi yeqilgan raqibga egilgan holda ikki qo‘li bilan raqibning chap qo‘li yengi uchidan ushlab qolinadi [3, 4, 5].



2. Juft supurma usuli – kurashchi raqib bilan yuzma-yuz turgan holda bajariladi. Usul o‘ng tomondan bajarilganda raqibining o‘ng qo‘li yengini tirsagidan o‘zining o‘ng qo‘li bilan ushlaydi, chap qo‘li bilan raqibning chap yoqasidan ushlaydi, raqibning ikala oyog‘i juft xolga kelishi bilan o‘zining o‘ng oyog‘i bilan raqibning o‘ng oyog‘i pastidan (tupig‘idan) o‘ng yon tomonga surib ko‘taradi, bir vaqtning o‘zida uni o‘zining o‘ng yoni past tarafiga qayirib tortadi, raqib yerga tushushi, yeqilishi bilan o‘zining gavdasi yiqilgan raqib tomon ozgina engashgan, bosh to‘g‘riga qaragan, tizzalar biroz bukulgan holda ikki qo‘li bilan raqibning o‘ng qo‘li yengi uchidan ushlab qolinadi. Usul chap tomondan bajarilganda raqibining chap qo‘li yengini tirsagidan o‘zining o‘ng qo‘li bilan ushlaydi, o‘ng qo‘li bilan raqibning o‘ng yoqasidan ushlaydi, raqibning ikala oyog‘i juft xolga kelishi bilan o‘zining chap oyog‘i bilan raqibning chap oyog‘i tupig‘idan chap yon tomonga surib ko‘taradi, bir vaqtning o‘zida uni o‘zining chap yoni past tarafiga qayirib tortadi, raqib yerga yeqilishi bilan o‘zining gavdasi yeqilgan raqib tomon ozgina engashgan, bosh to‘g‘riga qaragan, tizzalar biroz bukulgan holda ikki qo‘li bilan raqibning chap qo‘li yengi uchidan ushlab qolinadi. Bu harakat texnik jihatdan samarali bo‘lib, harakatning to‘liq va natijaviy bajarilishini ta’minlaydi [3, 4, 5].



3. Oldindan chalish usuli – kurashchi raqib bilan yuzma-yuz turgan holda bajariladi. Usul o‘ng tomondan bajarilganda raqibining o‘ng qo‘li yengini tirsagidan o‘zining o‘ng qo‘li bilan ushlaydi, chap qo‘li bilan raqibning chap yoqasidan ushlaydi, raqib o‘z muvozanatini o‘ng tomonga yo‘qotgan paytda o‘zining o‘ng oyog‘i bilan raqibning o‘ng oyog‘i tupig‘i yuqorisidan chap yon tomonga surib ko‘taradi, bir vaqtning o‘zida uni o‘zining o‘ng yon tomonlama orqa tarafiga qayirib tortadi, raqib yerga tushushi, yeqilishi bilan o‘zining gavdasi yeqilgan raqib tomon ozgina engashtirib, yuztuban raqibga qaragan, holda ikki qo‘li bilan raqibning o‘ng qo‘li yengi uchidan ushlab qolinadi. Usul chap tomondan bajarilganda raqibining chap qo‘li yengini tirsagidan o‘zining o‘ng qo‘li bilan ushlaydi, o‘ng qo‘li bilan raqibning o‘ng yoqasidan ushlaydi, raqib o‘z muvozanatini chap tomonga yo‘qotgan paytda o‘zining chap oyog‘i bilan raqibning chap oyog‘i tupig‘i yuqorisidan o‘ng yon tomonga surib ko‘taradi, bir vaqtning o‘zida uni o‘zining chap yon tomonlama orqa tarafiga qayirib tortadi, raqib yerga tushushi, yeqilishi bilan o‘zining gavdasi yeqilgan raqib tomon ozgina engashtirib, yuztuban raqibga qaragan, holda ikki qo‘li bilan raqibning chap qo‘li yengi uchidan ushlab qolinadi. Bu harakat texnik jihatdan samarali bo‘lib, harakatning to‘liq va natijaviy bajarilishini ta’minlaydi [3, 4, 5].



4. Orqadan chalish usuli – bu usul ham kurashchi raqib bilan yuzma-yuz turgan holda bajariladi. Usul o‘ng tomondan bajarilganda raqibining o‘ng yoqasini o‘zining o‘ng qo‘li bilan ushlaydi, raqibning chap qo‘li yengini tirsagi pastrog‘idan o‘zining o‘ng qo‘li bilan ushlaydi raqib oyoqlari bilan qadam tashlashni boshlashi bilan o‘zining o‘ng oyog‘i bilan raqibning o‘ng oyog‘i tupig‘i orqasidan chap yon tomonga surib ko‘taradi, bir vaqtning o‘zida uni o‘zining o‘ng yon tomonlama orqa tarafiga qayirib tortadi, raqib yerga tushushi, yeqilishi bilan o‘zining gavdasi yeqilgan raqib tomon ozgina engashtirib, yuztuban raqibga qaragan holda o‘ng qo‘li bilan raqibning o‘ng yoqasidan ushlab qolinadi. Usul chap tomondan bajarilganda raqibining chap yoqasini o‘zining chap qo‘li bilan ushlaydi, raqibning o‘ng qo‘li yengini tirsagi pastrog‘idan o‘zining o‘ng qo‘li bilan ushlaydi raqib oyoqlari bilan qadam tashlashni boshlashi bilan o‘zining chap oyog‘i bilan raqibning chap oyog‘i tupig‘i orqasidan o‘ng yon tomonga surib ko‘taradi, bir vaqtning o‘zida uni o‘zining chap yon tomonlama orqa tarafiga qayirib tortadi, raqib yerga tushushi, yeqilishi bilan o‘zining gavdasi yeqilgan raqib tomon ozgina engashtirib, yuztuban raqibga qaragan holda chap qo‘li bilan raqibning chap yoqasidan ushlab qolinadi. Bu harakat ham texnik jihatdan samarali bo‘lib, harakatning to‘liq va natijaviy bajarilishini ta’minlaydi [3, 4, 5].



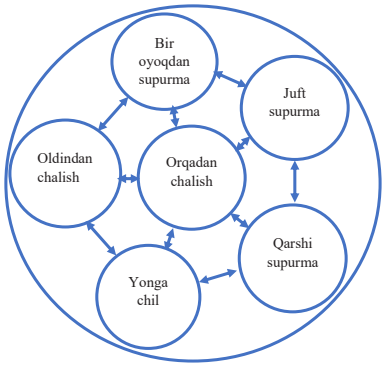
5. Qarshi supurma usuli – bu kurashchi raqib bilan yuzma-yuz turgan holda bajariladi. Usul o‘ng tomondan bajarilganda raqibining o‘ng qo‘li yengini tirsagidan o‘zining o‘ng qo‘li bilan ushlaydi, chap qo‘li bilan raqibning chap yoqasidan ushlaydi, raqib o‘ng oyog‘i bilan supurma yoki chalish usulini bajarishga kirishganda, u o‘z o‘ng oyog‘ini tezda o‘zi tomon tortib qarshi supurmani bajaradi. Bu xolatda o‘zining o‘ng oyog‘i bilan raqibning o‘ng oyog‘i boldirining orqa tomonida chap oldi tomonga surib ko‘taradi, bir vaqtning o‘zida raqibni ushlash xolatida yondan orqaga qayrib tortib yeqitadi, raqib yerga tushushi, yeqilishi bilan o‘zining gavdasi yeqilgan raqib tomon 450 engashgan, bosh bilan raqibga qaragan, tizzalar biroz bukulgan holda o‘ng qo‘li bilan raqibning o‘ng qo‘li yengi tirsagidan ushlab qolinadi. Usul chap tomondan bajarilganda raqibining chap qo‘li yengini tirsagidan o‘zining o‘ng qo‘li bilan ushlaydi, o‘ng qo‘li bilan raqibning o‘ng yoqasidan ushlaydi, raqib chap oyog‘i bilan supurma yoki chalish usulini bajarishga kirishganda, u o‘zinig chap oyog‘ini tezda o‘zi tomon tortib, qarshi supurmani bajaradi. Bu xolatda o‘zining

chap oyog‘i bilan raqibning chap oyog‘i boldirining orqa tomonidan o‘ng oldi tomonga surib ko‘taradi, bir vaqtning o‘zida raqibni ushlash xolatida chap yondan orqaga qayrib tortib yeqitadi, raqib yerga tushushi, yeqilishi bilan o‘zining gavdasi yeqilgan raqib tomon 450 engashgan, bosh bilan raqibga qaragan, tizzalar biroz bukulgan holda chap qo‘li bilan raqibning chap qo‘li yengi tirsagidan ushlab qolinadi. Bu harakat ham texnik jihatdan samarali bo‘lib, harakatning to‘liq va natijaviy bajarilishini ta’minlaydi [3, 4, 5].



Yonga chil usuli – bu kurashchi raqib bilan yuzma-yuz turgan holda bajariladi. Usul o‘ng tomondan bajarilganda raqibining o‘ng qo‘li yengini tirsagidan o‘zining o‘ng qo‘li bilan ushlaydi, chap qo‘li bilan raqibning chap yoqasidan ushlaydi, raqib o‘ng yon tomonga muvazanatni yuqotish bilan yoki oyog‘i bilan supurma yoki chalish usulini bajarishga kirishganda, u o‘z o‘ng oyog‘ini tezda o‘zi tomon tortib yonga chalishni bajaradi. Bu xolatda o‘zining o‘ng oyog‘i bilan raqibning o‘ng oyog‘i boldirining yon tomonidan chap oldi tomonga surib ko‘taradi, bir vaqtning o‘zida raqibni ushlash xolatida o‘ng yondan orqaga qayrib tortib yeqitadi, raqib yerga tushushi, yeqilishi bilan o‘zining gavdasi yeqilgan raqib tomon 450 engashgan, bosh bilan raqibga qaragan, tizzalar to‘g‘ri bukulmagan holda o‘ng qo‘li bilan raqibning o‘ng qo‘li yengi uchidan ushlab qolinadi. Usul chap tomondan bajarilganda raqibining chap qo‘li yengini tirsagidan o‘zining chap qo‘li bilan ushlaydi, o‘ng qo‘li bilan raqibning o‘ng yoqasidan ushlaydi, raqib chap yon tomonga muvozanatni yuqotish bilan yoki oyog‘i bilan supurma yoki chalish usulini bajarishga kirishganda, u o‘z chap oyog‘ini tezda o‘zi tomon tortib yonga chalishni bajaradi. Bu xolatda o‘zining chap oyog‘i bilan raqibning chap oyog‘i boldirining yon tomonidan o‘ng oldi tomonga surib ko‘taradi, bir vaqtning o‘zida raqibni ushlash xolatida chap yondan orqaga qayrib tortib yeqitadi, raqib yerga tushushi, yeqilishi bilan o‘zining gavdasi yeqilgan raqib tomon 450 engashgan, bosh bilan raqibga qaragan, tizzalar to‘g‘ri bukulmagan holda chap qo‘li bilan raqibning chap qo‘li yengi uchidan ushlab qolinadi [3, 4, 5].

Bu usullarning barchasi hujumga kirishayotgan kurashchining qadam tashlagan oyog‘iga yoki muvozanatni yo‘qotishiga qaratilgan bo‘lib, u kurash bellashuvida samarali texnik-taktik harakat sifatida qo‘llaniladi. Mazkur usul texnikasi qadamning tempi va ritmiga muvofiq supurish, chalish shaklida bajariladi, bu harakatning samaradorligi va taktik maqsadga muvofiqligini ta’minlaydi. Shuni qayd etish joizki, supurma guruhi tarkibi dagi texnik harakatlar o‘zaro bir-biri bilan bog‘langani kabi, taktik harakatlar komplekslari ham bir-biriga yaqin va uzluksiz bog‘lanadi, bu ulardagi harakat tuzilishi orqali kurash texnikasini o‘rgatish metodikasining tizimli va samarali bo‘lishini ta’minlaydi 2-rasm.



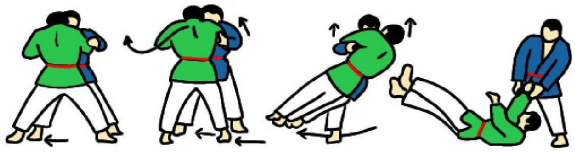
2-rasm. Kurash texnikasini urganishda supurma guruhidagi usullarning bir-biriga bog‘liqlikligi

Ilmiy izlanishlar natijalari shuni tasdiqladiki, kurashchilarning o‘quv mashg‘ulotlarda jarayonida qo‘llanadigan usullardagi texnik-taktik harakatlar musobaqa jarayonida namoyon bo‘ladigan TTHning umumiy soni va sifat ko‘rsatkichlari teng bo‘lgan holda, imkoni boricha bir-biriga yaqinlashtirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Tabiiyki, musobaqa faoliyati modeli ob’ektiv omillar majmuasi (raqiblarning fiziologik va morfologik parametrlari, musobaqa ahamiyati, sportchining psixologik holati, hakamlarning ta’siri va boshqa faktorlar) ta’sirida modifikatsiyalanishi (o‘zgarishi) mumkin. Ammo bunday vaziyatda bellashuvni boshqarish va samarali olib borishning muayyan nazariyaga asoslangan yondashuv sifatida kurashchining taktik tayyorgarligi hal qiluvchi o‘rin tutadi [3, 4, 5].

TTHlar majmuasini quyidagi mezonlar asosida shakllantiriladi: birinchidan, har bir guruh tarkibida burilishni amalga oshirish usuli, muvozanatdan chiqarish vaqti hamda chalishni bajarish usulining bir xilligi ta’minlanadi. Ikkinchidan, TTHni ketma-ketlikda amalga oshirilganda, majmua doirasidagi usullar soni qadamlar soniga mutanosib ravishda shakllanishiga bog‘liq bo‘ladi. Uchinchidan, har bir guruhda usullar faqat muvozanatdan chiqarish va chalish joyi bilan farq qiladi, bu esa usullar o‘rtasidagi farqlarni aniqlashni

yengillashtiradi. O‘rgatish metodikasi individual qobiliyat va imkoniyatlarni, raqibning ham, o‘zining ham kuchli va zaif tomonlarini inobatga oladi, bu esa mag‘luiyat holatida afzallikka erishish imkonini yaratadi.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodikadan o‘quv mashg‘ulotlari va joriy nazoratni testlarida supurma usulidan to‘liq foydalanish imkonini berdi, kurash elementlarini o‘zlashtirish jarayonidagi metodik izchillikning buzilishi ehtimolini bartaraf etdi hamda kurashchilarning texnik tayyorgarligi mazmunini tizimlashtirishga xizmat qildi. Mazkur holat kurash ta’lim jarayonini optimallashtirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatdi. Supurma usulining bajarilish texnikasi 3-rasmda keltirilgan.



3-rasm. Ketma-ketlik asosidagi xujumga o‘tuvchi kurashchi qadam tezligi misolida amalga oshiriladigan yondan supurma usulini bajarish texnikasi.

1-harakat – muvozanatni izdan chiqarishga tayyorgarlik bosqichi. Mazkur bosqichda sportchilar o‘rtacha masofani saqlagan holda klassik ushlash xolatini egallaydilar hamda frontal turish holatida yon tomonga qo‘shma qadamlar bilan harakatlanishni amalga oshiradilar.

2-harakat – muvozanatni izdan chiqarish bosqichi yon tomonlarga tebratish harakatlari orqali bajariladi. Hujumga kirayotgan kurashchining yonlama qadam tashlash jarayonida uning tana og‘irligi qadam qo‘yilayotgan oyoqqa yo‘naltiriladi hamda vertikal yo‘nalishda yengil ko‘tarish harakati amalga oshiriladi.

3-harakat – supurish (oyoq bilan ilib tashlash) amali bilan hujumga o‘tuvchi kurashchining ikki oyog‘ini birlashtirish. O‘z oyog‘ini hujumga o‘tuvchi kurashchining tayanch oyog‘i bilan yaqinlashtirib, o‘z oyog‘ini gilam ustidan ko‘tarmagan holda, panja bilan supurish harakati orqali raqibni yiqitish amalga oshiriladi. Tashlash lahzasida yqilayotgan kurashchining tana og‘irligi o‘ng oyoqqa to‘liq tushgan holatda bo‘ladi. Chalish harakati butun tana ishtirokida amalga oshiriladi. Panja, tos, tizza va gavda yagona blokni tashkil etadi.

4-harakat – raqib yiqilganda (yotgan) uni nazorat qilish. Harakatni bir butunlikdan alohida nazoratni o‘rnatish natijasida uning ma’noviy tuzilishi va texnik qoidalari aslicha saqlanadi, bu esa o‘zlashtirish jarayonida metodik izchillikni ta’minlaydi. O‘qitish yoki o‘rgatish ma’lumot va ko‘nikmalarni egallash jarayoni bajariladigan mashqlarni qisimlar bo‘lib o‘zlashtirishdan boshlanadi. Bu qismimlar bir-biri bilan integrallashib, amaliy usulni shakllantiradi, ular esa harakatlarning texnik-strategik kompleksida funksional tarkibiy element sifatida xizmat qiladi [3, 4, 5].

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifasi kurashchida taktika tuzishning nazariy asoslari va amaliy tamoyillari haqida tizimli tasavvur hosil qilishdan iborat. Mazkur jarayon bellashuvda maqsadga erishishning optimal yo‘llari va vositalarini mustaqil tanlash qobiliyatini rivojlantirishni, shuningdek, taktik harakatlarni samarali bajarishga doir barqaror malakalarni shakllantirishni nazarda tutadi.

O‘quv-mashg‘ulot jarayoni natijasida sportchi nazariy bilimlar va amaliy ko‘nikmalar majmuasini egallab, ularni mustaqil ravishda qo‘llay olish qobiliyatiga ega bo‘lishi lozim:

belgilangan strategik va taktik vazifalarga erishishni ta’minlovchi harakat dasturini ishlab chiqish hamda uni amaliy faoliyat jarayonida izchil amalga oshirish;

- vizual monitoring vositalari (stenografiya va videoyazuv materiallari) orqali olingan ma’lumotlar asosida raqiblarning funksional, texnik-taktik imkoniyatlari haqidagi axborotni tizimli ravishda umumlashtirish va tahlil qilish;

- musobaqa sharoitida kechadigan bellashuv jarayonida raqibning texnik mahorat darajasi, taktik fikrlashi, jismoniy tayyorgarligi va psixologik holatini kompleks ravishda tahlil qilish va baholash;

- olingan ma’lumotlarni tizimli tahlil etish asosida raqiblarning texnik-taktik va funksional imkoniyatlaridagi kuchli hamda zaif komponentlarni aniqlash.

Qabul qilingan ma’lumot sportchi tomonidan xotiradagi etalon vaziyatlar bilan taqqoslanib baholanadi. Shu asosda taktik tayyorgarlikning maqsadi – kurashchini turli vaziyatlarda qo‘llanadigan texnik-taktik harakatlar (TTH) bilan tizimli ta’minlashdir. Bu jarayon kognitiv faoliyat bo‘lib, murabbiy va sportchi hamkorligida bosqichma-bosqich amalga oshiriladi: dastlab tajribaga tayangan holda nazariy asoslar ishlab chiqiladi, keyin fikriy tajriba orqali baholanadi va natijalar amaliyotni boyitish hamda yangi tadqiqotlarga asos bo‘ladi.

Metodika samaradorligini tekshirish uchun 30 nafardan nazorat va tajriba guruhlari tuzildi. Boshlang‘ich tayyorgarlikda asosiy vazifalar — sog‘liqni mustahkamlash, umumjismoniy rivojlanish, kurash asoslarini o‘rgatish va yuklamalarga moslashishdir.

Tajriba guruhida quyidagi yondashuvlar qo‘llandi:

harakatlarni ko‘rgazmali tushuntirish;

chizma va ko‘rsatmalar asosida o‘rgatish;

videolar orqali tahlil qilish;

yozma hisobotlar orqali anglashni chuqurlashtirish;

harakatni ongli va diqqat bilan bajarishga yo‘naltirish.

Nazorat guruhi an’anaviy dastur asosida shug‘ullandi. Natijalar testlar orqali baholanib, ijobiy o‘zgarishlar aniqlandi va metodik tavsiyalar ishlab chiqildi.

Yosh kurashchilarning test natijalari ko‘rsatdiki, tajriba va nazorat guruhlari orasida umumjismoniy tayyorgarlik, tezkor-kuch, chidamlilik va elastiklik sifatlar bo‘yicha ishonchli farqlar mavjud emas.

Tadqiqotda texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash maqsadida yosh toifalari bo‘yicha musobaqalar tashkil etildi. Musobaqa natijalari va xronometraj tahlili shundan dalolat berdiki, tajriba guruhi sportchilari harakat vazifalarini hal qilishda barcha asosiy texnik-taktik harakatlardan foydalanish va bajarish yuqori aniqlikda amalga oshirdi. Bu natijalardan kelib chiqib, tajriba ishi doirasida ishlab chiqilgan va texnik-taktik harakatlarni o‘z ichiga olgan metodikaning an’anaviy usullarga nisbatan samaradorligi aniqlandi 1-jadval.

1-jadval

Mashg‘ulotlarning birinchi va ikkinchi yillarida tajriba va nazorat guruhlaridagi kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlaribo‘yicha qiyosiy tahli

Tadqiqot guruhining nomi	Ko‘rsat-kichlar	Bellashuv davomidagi faollik		Usullarning qo‘llanilishi, %		Samaradorlik, %		Natija-dorlik, ballar		R
		NG	TG	NG	TG	NG	TG	NG	TG	
Mashg‘ulotning 1-yilidagi boshlang‘ich tayyorgarlik	Hujumda	4,2	4,8	5,8	6,6	11,5	12,2	3,1	3,4	R<0,05
	Himoyada	2,2	2,6	13,1	13,8	83,1	87,6	0,9	1,1	R<0,05
Mashg‘ulotning 2-yilidagi boshlang‘ich tayyorgarlik	Hujumda	6,2	6,8	6,0	6,9	1,5	1,8	5,4	7,2	R<0,05
	Himoyada	3,1	3,5	38,7	39,9	85,6	90,1	2,2	2,4	R<0,05

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, tajriba guruhi kurashchilarida bellashuv davomidagi faollik darajasi, texnik va taktik usullarning xilma-xilligi hamda texnik-taktik harakatlarning samaradorlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori ekanligi qayd etildi. Tadqiqot davomida yosh kurashchilar texnik-taktik harakatlar komplekslarini egallashi quyidagi sifatlarni rivojlantirishga imkon berdi: harakatlarni to‘g‘ri muvofiqlashtirishni, mushak hissiyotlarini aniq sezishni, tez va samarali qaror qabul qilishni hamda musobaqaviy jarayonlarda faoliyatni bosqichma-bosqich o‘zgartirish kabi ko‘nikmalarini rivojlantirdilar. Boshlang‘ich sport ixtisoslashuv bosqichida o‘tkazilgan musobaqalarda supurma usulining qo‘llanilishi yaxshiroq natijalarga erishishni ta’minladi. Yangi metodika asosida olib borilgan tajriba-tahlil natijalari shundan dalolat berdiki, tajriba guruhi sportchilari texnik mahoratni yuqori darajada egallashi isbotlandi [5].

Xulosa. Tajriba-tahlil ishlari jarayonida belgilangan vazifalar hal etildi va ishchi gipoteza umumiy holda tasdiqlandi, bu quyidagi xulosalarni chiqarish imkonini beradi:

- tadqiqot natijalari yosh kurashchilarning texnik-taktik harakati va usullarni bajarishni integratsiyalash o‘quv-mashg‘ulot jarayoni samaradorligini oshishiga olib keladi. Natijada boshlang‘ich sport ixtisoslashuv bosqichida texnik-taktik harakatlarni o‘rgatishning an’anaviy tizimini mazmunan va tashkiliy jihatdan qayta ko‘rib chiqishga asos yaratadi.

- kurash texnikasini o‘rgatish jarayonida supurma usullaridan foydalanish 10 – 12 yoshli yosh kurashchilarning boshlang‘ich sport ixtisoslashuv bosqichida texnik tayyorgarlik mazmunini ilmiy asosda tizimlashtirish va uning izchilligini ta’minlash imkonini yaratadi. Mashg‘ulotlar jarayonida beriladigan topshiriqlarini ketma-ket va tizimli ravishda o‘zlashtirish kurashchilarda harakat amallarining texnik tuzilmasiga oid barqaror asosni shakllantiradi.

- tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, mashg‘ulot jarayonida kurashchilarning texnik-taktik harakatlarini o‘rgatishga qaratilgan ishlab chiqilgan metodikani qo‘llash – harakat tuzilmasini tizimli tasvirlash, diqqatni harakatning asosiy elementlariga jamlash, texnik-taktik harakatlarni mustaqil tahlil qilish, o‘rganilayotgan harakatlarni tushunish bo‘yicha og‘zaki hisobotlar berish va mushak hislarini tavsiflash kabi metodik usullarni izchil qo‘llash asosida – bellashuv jarayonida kurashchilarning harakat faoliyati sharoitlarini modellashtirish imkonini beradi.

Adabiyotlar:

1. Bobobekov, X., & Sodikov, M. (2002). O‘zbek kurashi dovrug‘i. Toshkent: Ibn Sino tibbiyot nashriyoti.
2. Muhammadiev, K. B., & Khonimov, M. S. (2025). Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarida shikastlanishlarning oldini olish va tahlil etish. Vestnik KGU im. Berdaha, 1(68), 217–221.
3. Muhammadiev, K. B. (2024). Realizatsiya texnologii fizicheskogo vospitaniya detey 6–9 let na sportivno-ozdorovitelnom etape v kurash. Ta’lim va innovatsion tadqiqotlar, (3), 283–289.
4. Muhammadiev, K. B. (2024). Obosnovanie modeli podgotovki vysokokvalifitsirovannykh sportsmenov s primeneniem kombinatsiy tekhniki priyomov kurash. Muallim ham o‘zliksiz bilimlendiriw, (4), 559–570.
5. Muhammadiev, K., Tadjiev, H., Chorshamiev, N., & Bobomurodov, F. (2025). Kurash ixtisosligiga kirish (Kurash usullarini o‘qitish metodikasi). Toshkent: Dimak nashriyoti.

6. Khaitov, O., & Abdulahotov, A. (n.d.). Kurash: Tarix, nazariya va metodika. Primedia Elaunch LLC.
7. Yusupov, K. T. (1992). Milliy kurash qoidalari. Toshkent.
8. Yusupov, K. (2005). Kurash xalqaro qoidalari, texnikasi va taktikasi. Toshkent: G‘afur G‘ulom nashriyot-matbaa ijodiy uyi.
9. Gaziev, Sh. I. (2025). Nauchno-teoreticheskiy podxod v organizatsii trenirovochnogo protsessa v smeshannykh edinoborstvakh. Fan-Sportga, (2), 3–5.
10. Kagarmanova, A. A. (2025). Kontrol vesa yunykh dzyudoistov: problemy i metodicheskie rekomendatsii. Fan-Sportga, 2, 40–44.



Pedagogika fanlari doktori, dotsent
A.J. TANGRIYEV[1]
[1]TIQXMMI” Milliy tadqiqot universiteti
Toshkent shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0004-7418-2676

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i4.a003

YOSH DZYUDOCHILARNING “URA-NAGE” TEXNIK HARAKAT KO‘RSATKICHLARINI KINEMATIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya

В данной статье представлен комплексный кинематический анализ техники «ура наге» у юных дзюдоистов, имеющих первый и второй спортивные разряды. В ходе исследования применялись технологии регистрации движений при выполнении данного технического приёма. Методология была направлена на определение угловых скоростей, траекторий движения сегментов верхних и нижних конечностей, а также характеристик генерации силы в процессе выполнения техники. Полученные результаты выявили существенные различия в кинематических показателях между начинающими и более опытными спортсменами. В частности, опытные дзюдоисты продемонстрировали более эффективную передачу энергии и более высокую скорость выполнения движения. В разделе обсуждения подчёркивается, что для максимизации эффективности техники «ура наге» ключевое значение имеют правильная позиционная настройка и точное тайминг-согласование движений. Также отмечено, что неправильное выполнение техники повышает риск получения травм. В заключении обоснована высокая значимость использования кинематического анализа в тренировочном процессе юных дзюдоистов для совершенствования технического мастерства. Результаты исследования представляют практическую ценность для тренеров и спортсменов.

Ключевые слова: *Кинематический анализ, 3D-анализ движения, технологии регистрации движения, сагиттальная ось, фронтальная и трансверсальная плоскости, угловая скорость, траектория движения, диапазон амплитуды, генерация силы, передача энергии, биомеханика, техника дзюдо, ура наге, спортивная подготовка, техническое мастерство.*

Abstract

Ushbu maqolada birinchi va ikkinchi razryadga ega yosh dzyudochilar orasida “ura nage” texnikasining keng qamrovli kinematik tahlili yoritilgan. Tadqiqot jarayonida ushbu texnik usulni bajarishda harakatni qayd etish texnologiyalaridan foydalanildi. Metodologiya texnika bajarilishi davomida ishtirokchilarning oyoq va qo‘l segmentlarining burchak tezliklari, harakat traektoriyalari hamda kuch hosil bo‘lish jarayonlarini aniqlashga qaratilgan. Olingan natijalar yangi boshlovchi va tajribali sportchilar o‘rtasida kinematik ko‘rsatkichlarda sezilarli farqlar mavjudligini ko‘rsatdi. Xususan, tajribali dzyudochilar harakatni bajarishda energiyani samaraliroq uzatishi va yuqori tezlikka erishishi bilan ajralib turdi. Munozara qismida “ura nage” texnikasining samaradorligini maksimal darajada oshirishda to‘g‘ri pozitsiya tanlash va harakatni aniq vaqtlashtirish muhim omil ekanligi ta’kidlandi. Shuningdek, texnikani noto‘g‘ri bajarish jarohat xavfini oshirishi qayd etildi. Xulosa sifatida, yosh dzyudochilarni tayyorlash jarayonida kinematik tahlildan foydalanish texnik mahoratni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etishi asoslab berildi.

Kalit so‘zlar: *Kinematik tahlil, 3D harakat tahlili, harakatni qayd etish texnologiyasi, sagittal o‘q, frontal va transversal tekisliklar, burchak tezligi, harakat traektoriyasi, amplituda diapazoni, kuch hosil bo‘lishi, energiya uzatilishi, biomexanika, dzyudo texnikasi, ura nage, sport tayyorgarligi, texnik mahorat.*

This article presents a comprehensive kinematic analysis of the “ura nage” technique among young judo athletes holding first and second sports ranks. Motion capture technologies were employed to record movements during the execution of this technique. The methodology focused on assessing angular velocities, movement trajectories of upper and lower limb segments, and force generation characteristics throughout the performance. The results revealed significant differences in kinematic patterns between novice and experienced athletes. In particular, more experienced judokas demonstrated more efficient energy transfer and higher execution speed. The discussion highlights that proper positioning and precise timing are critical factors for maximizing the effectiveness of the “ura nage” technique. It is also noted that incorrect execution increases the risk of injury. In conclusion, the study emphasizes the importance of incorporating kinematic analysis into the training process of young judo athletes to enhance technical proficiency. The findings provide practical insights for both coaches and athletes.

Keywords: *Kinematic analysis, 3D motion analysis, motion capture technology, sagittal axis, frontal and transverse planes, angular velocity, movement trajectory, range of motion, force generation, energy transfer, biomechanics, judo technique, ura nage, sports training, technical proficiency.*

Dolzarbligi. Yurtimizda sportchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirish hamda yoshlar orasidan professional sportga iqtidorli sportchilarni saralab olish borasida keng ko‘lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Shu bilan birga, dzyudo sport turini ommalashtirish va bolalikdan boshlab ushbu sport bilan muntazam shug‘ullanishni yo‘lga qo‘yish bo‘yicha tizimli chora-tadbirlar olib borilmoqda.

Dzyudo texnikasi sportchi mahoratining asosiy omillaridan biri bo‘lib, u ko‘p jihatdan sportchining musobaqadagi imkoniyatlarini belgilab beradi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda dzyudochilarning musobaqa faoliyatida texnik mahoratini oshirishda kompleks yondashuv usullaridan foydalanish samarali ekanligi ta’kidlangan.

Xususan, Perrin P. (2002) tadqiqotlarida dzyudo mashg‘ulotlari muvozanatni nazorat qilishda ishtirok etuvchi sensorimotor moslashuvchanlikni yuqori darajada rivojlantirishi qayd etilgan. Shuningdek, James L.P. (2016) tomonidan Morote Seoi Nage texnik usulining kinematik tahlili batafsil yoritilib, himoya va qarshi hujum harakatlarini uyg‘unlashtirish bo‘yicha muhim tavsiyalar berilgan.

Mashg‘ulot jarayonida “Ura nage” texnikasini takomillashtirish uchun uning kinematik qonuniyatlarini chuqur o‘rganish zarur. Hujum harakatining kinematik ko‘rsatkichlari haqidagi aniq ma’lumotlar murabbiyga ushbu texnikani rivojlantirishda samarali vosita va metodlarni to‘g‘ri tanlash imkonini beradi.

Mazkur yo‘nalish O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 20-iyundagi PQ-286-son qarorida ham alohida e’tirof etilgan bo‘lib, unda dzyudo sport turini yanada rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlari belgilab berilgan.