

9-rasm. Ayollar kurashining eng og‘ir (72 kg) vazn toifasiga yosh qizlarni saralash va yo‘naltirish metodikasi

Yosh qizlarning vazn-bo‘y ko‘rsatkichlarini o‘rganish va ularni sport kurashchilariga saralashda foydalanilgan metodika bayon etilgan. Ma’lumotlar tahlil qilinayotgan jumlalar yosh bo‘y kurashchilarining vazn va bo‘ylariga ko‘ra model xususiyatlarni aniqlashda yordam beradi.

Yuqori malakali ayollar kurashchilarining vazn-bo‘y indeksini aniqlashda 11 yoshdan 18 yoshgacha bo‘lgan kurashchilar tomonidan o‘zgartiriladigan bo‘ylar va vaznlar ko‘rsatkichlarining qanchalik o‘zgarishi bilan bog‘liq bo‘lgan. Bu ma’lumotlar sport kurashchilarini saralashda yordamchi bo‘lib, ularni turli vazn toifalariga moslashtirishda yordam beradi. Mazkur metodika natijasida yosh ayollar kurashchilarining vazn va bo‘y uzunligiga ko‘ra model xususiyatlari aniqlandi. Bundan tashqari, ularni turli vazn toifalariga moslashtirish hamda taqsimlash uchun muhim qaror qabul qilish imkoniyatini beradi. Bular asosida, sport kurashchilarining turli yosh va vazndagi bo‘ylarini aniqlash va ularni saralashda yordam beruvchi model tuzilgan. Natijada ko‘rsatilgan ma’lumotlar yosh ayollar kurashchilarining bo‘y va vaznlari orasidagi bog‘liqlikni ko‘rsatadi. Bu esa turli vazn toifalariga moslashtirilgan hamda sport kurashchilarini belgilashda muhim ro‘l o‘ynaydi.

Xulosa sifatida ayollar kurashida sportchilarni saralash va yo‘naltirish jarayoni kompleks yondashuvni talab etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yosh qizlar va ayol sportchilarning antropometrik ko‘rsatkichlari, jismoniy rivojlanish darajasi hamda individual qobiliyatlarini chuqur tahlil qilish ularni samarali tayyorlashning asosiy omillaridan biridir. Kurash sportida mavjud 9 ta vazn toifasiga mos holda sportchilarni to‘g‘ri taqsimlash, ularning bo‘y-vazn nisbati va tana tuzilishiga asoslangan model ko‘rsatkichlarni aniqlash yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, ishlab chiqilgan metodika sportchilarni erta aniqlash, ularning istiqbolini baholash va uzoq muddatli tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etish imkonini beradi. Ilmiy asoslangan saralash va yo‘naltirish tizimi ayollar kurashchilari tayyorgarligi sifatini oshirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash hamda ularning individual imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Khamidjanov, A. U. (2022). Methodological bases for the evaluation of weight indicators in the selection and early orientation of types of wrestling. Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi, (7), 378–385.
2. Khamidzhanov, A. U. (2023). Scientific and methodological features of qualifying and early orientation for sports wrestling types. Research Focus, 2(9), 76–83.
3. Хамиджонов, А. У. (2023). Спорт кураши турларига саралаш ва эрта йуналтиришнинг илмий-амалий асослари. Research Focus, 2(9), 93–98.
4. Бриль, М. С. (1980). Отбор в спортивных играх. Москва: Физкультура и спорт.
5. Булгакова, Н. Ж. (1986). Отбор и подготовка юных пловцов. Москва: Физкультура и спорт.
6. Волков, В. М., & Филин, В. П. (1983). Спортивный отбор. Москва: Физкультура и спорт.
7. Волков, Л. В. (2002). Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература.
8. Губа, В. П. (2008). Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта. Москва: Советский спорт.
9. Губа, В., Вольф, М., & Никитушкин, В. (1998). Современные проблемы ранней спортивной ориентации. Москва.
10. Никитушкин, В. Г., & Губа, В. П. (1998). Методы отбора в игровые виды спорта. Москва.



Mustaqil izlanuvchi
I.I. SHAGIYEV[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a014

MALAKALI ERKIN KURASHCHILARNING MUSOBAQALARDA HUJUM VA HIMOYA KO‘RSATKICHLARINING ANIQLASH USLUBIYATI

Annotatsiya

В данной статье анализируются атакующие и защитные действия квалифицированных борцов вольного стиля, продемонстрированные на международных и республиканских соревнованиях. В ходе исследования были изучены технико-тактические показатели спортсменов в соревновательной деятельности, инициатива нападения,

Abstract

Ushbu maqolada malakali erkin kurashchilarning xalqaro hamda respublika miqyosidagi musobaqalarda namoyon etgan hujum va himoyaviy harakatlari tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida sportchilarning musobaqa faoliyatidagi texnik-taktik ko‘rsatkichlari, hujum tashabbusi, himoyaning barqarorligi hamda qarshi hujumlarning samaradorligi o‘rganildi. Shuningdek, bellashuv jarayonida hujum va himoya harakatlarining natijadorligi, ularning musobaqa yakunlariga ta’siri hamda sportchilarning umumiy musobaqa faoliyati samaradorligi aniqlab berildi.

***Kalit so‘zlar**: erkin kurashchilar, hujum harakatlari, himoyaviy harakatlar, tahlil qilish, ko‘rsatkichlar, Xalqaro*

устойчивость защиты и эффективность контратак. Также были определены результативность атакующих и защитных действий в процессе соревнований, их влияние на исходы соревнований и эффективность общей соревновательной деятельности спортсменов.

***Ключевые слова**: вольные борцы, атакующие действия, защитные действия, анализ, показатели, Международные соревнования, Республиканские соревнования.*

This article analyzes the attacking and defensive actions demonstrated by qualified freestyle wrestlers in international and national competitions. In the research process, the technical and tactical indicators of athletes in competitive activity, offensive initiative, defensive stability, and the effectiveness of counterattacks were studied. Also, the effectiveness of offensive and defensive actions during the competition, their influence on the results of the competition, and the overall effectiveness of the athletes' competitive activity were determined.

***Keywords**: freestyle wrestlers, offensive movements, defensive movements, analysis, indicators, International competitions, Republican competitions.*

Dolzarbligi. Zamonaviy erkin kurash sportida musobaqa faoliyatining samaradorligi ko‘p jihatdan sportchilarning hujum va himoya harakatlarini to‘g‘ri va o‘z vaqtida qo‘llay olish darajasiga bog‘liq hisoblanadi. Musobaqa jarayonida sportchining texnik-taktik tayyorgarligi, hujum tashabbusini qo‘lga olish, raqib hujumlariga samarali qarshi turish hamda qarshi hujumlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish qobiliyati g‘alabaga erishishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Shu sababli erkin kurashchilarning musobaqa faoliyatida namoyon bo‘ladigan hujum va himoyaviy harakatlarni ilmiy asosda tahlil qilish hamda ularning samaradorligini aniqlash asosida musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish bugungi kunda sport nazariyasi va amaliyotining dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

So‘nggi yillarda xalqaro musobaqalarda bellashuvning tezligi va texnik-taktik murakkabligi ortib borayotgani sportchilardan yuqori darajadagi hujum faolligi bilan bir qatorda ishonchli himoya harakatlarini ham talab etmoqda. Shu bilan birga, ko‘plab hollarda sportchilarning musobaqa faoliyatida hujum va himoya harakatlarining samaradorligi yetarli darajada tahlil qilinmayotgani, ularni baholash mezonlari hamda ilmiy asoslangan metodikalarning yetarli darajada ishlab chiqilmagani kuzatilmoqda. Mazkur omillar erkin kurashchilarning musobaqa jarayonida namoyon etiladigan hujum va himoya harakatlarini chuqur o‘rganish, ularning samaradorligini aniqlash hamda olingan natijalar asosida sportchilarning musobaqa faoliyatini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish zaruratini yuzaga keltiradi. Shu jihatdan malakali erkin kurashchilarning xalqaro hamda respublika musobaqalaridagi hujum va himoyaviy harakatlarini tahlil qilish ushbu tadqiqot mavzusining dolzarbligini belgilaydi.

Tadqiqot maqsadi. Malakali erkin kurashchilarning xalqaro va respublika musobaqalardagi hujum hamda himoyaviy harakatlarini tahlil qilish asosida sportchilarning musobaqa faoliyati natijadorligini oshirishga qaratilgan taklif va tafsiyalarni ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazidalari.

1. Malakali erkin kurashchilarning xalqaro va respublika miqyosidagi musobaqalarda namoyon etadigan hujum hamda himoyaviy harakatlarini o‘rganish va ularning asosiy ko‘rsatkichlarini aniqlash.

2. Erkin kurashchilarning hujum va himoya harakatlari samaradorligini baholash mezonlarini ishlab chiqish hamda ularni amaliyotda qo‘llash.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi.

Barcha kurash turlaridagidek, erkin kurashda ham texnik usullarni qo‘llash samaradorligi sportchining texnik va taktik tayyorgarligiga bog‘liq. Bu shuni anglatadiki, kurashdagi texnik usullarni samarali qo‘llash, sportchining bu usullarni to‘g‘ri va o‘z vaqtida ishlatish qobiliyatiga bog‘liq. Buning uchun sportchi nafaqat texnik ko‘nikmalarga ega bo‘lishi, balki har bir holatga mos taktika ishlab chiqish va qo‘llay olish qobiliyatiga ham ega bo‘lishi zarur. Texnik tayyorgarlikning keng ko‘lamli tomonlariga ijobiy ta’sir ko‘rsatish uchun kurashdagi belgilangan faoliyat darajasini modellashtirish ham muhimdir. Bu, ayniqsa, raqobat uchrashuvlarining oddiy yuqori faolligi, ularning o‘quv-mashg‘ulot sharoitlaridagi ishlardan sezilarli darajada farq qilishi bilan bog‘liq. Shu sababdan, biz har bir daqiqada vazn toifalariga mos ravishda turli erkin kurashchilarning texnik harakatlarining soni va sifatini o‘rganishga qaror qildik, shuningdek, vaqt o‘tishi va umuman uchrashuv davomida bu harakatlarni tahlil qildik. Olingan ma’lumotlar asosida uchrashuvdagi texnik harakatlar soni va samaradorligi aniqlangan. 57 kg dan +125 kg gacha bo‘lgan vazn toifalaridagi erkin kurashchilarning jami 300 ta bellashuvi tahlil qilindi. Shundan Xalqaro musobaqalarda 180 ta bellashuv, Respublika 120 ta bellashuv tahlil qilingan. Ushbu jarayonda o‘z pedagogik kuzatishlarimiz hamda video yozuv materiallaridan foydalanilgan. O‘rganilgan barcha texnik tayyorgarlik parametrlarini har bir vazn toifasi uchun alohida hisoblash amalga oshirilgan. Olingan ma’lumotlar O‘zbekiston va boshqa davlatlarning yetakchi kurashchilarining raqobat faoliyati tahlili asosida amalga oshirilgan. Vazn toifalari bo‘yicha Xalqaro musobaqalar, jumladan Jahon chempionati, kubigi va olimpiada o‘yinlarida, Respublika musobaqalari, O‘zbekiston chempionati, kubigi, ochiq turnirlarda ishtirok etgan erkin kurashchilarning musobaqa bellashuvlari tahlil qilindi. Tahlil davomida erkin kurashchilar tomonidan amalga oshirilgan hujum texnik urinishlari “m” harfi bilan belgilandi, muvaffaqiyatli texnik urinishlari “i” bilan, texnik urinishlar uchun berilgan ballar “a” harfi bilan belgilandi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Malakali erkin kurashchilarning vazn toifalari bo‘yicha tahlil qilingan musobaqa bellashuvlari soni

Vazn guruhlari Vazn toifalari	1-guruh Yengil vazn (57-65 kg)	2-guruh O‘rta vazn (74-86 kg)	3-guruh Og‘ir vazn (97-125)	Jami
Xalqaro musobaqalar	60	60	60	**180**
Respublika musobaqalari	40	40	40	**120**
Umumiy bellashuv soni	**100**	**100**	**100**	**300**

1-jadvalda keltirilgan ma’lumotlar asosida shuni ta’kidlash mumkinki, kurashchilarning musobaqa faoliyati natijalarini tahlil qilish ularning xalqaro musobaqalarda yengil vazn toifasida yuqori texnik-taktik tayyorgarlik va samaradorlikni ko‘rsatishini isbotlaydi. Bu yuqori TTH urinishlari, muvaffaqiyatli TTH urinishlari va TTH uchun to‘plangan ballar ko‘rsatkichlari bilan tasdiqlanadi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Erkin kurashchilarning Xalqaro va Respublika ko‘rsatkichlarini vazn toifalarini inobatga olingan holda taqqoslash tahlili

Hujumlar	m		i		a	
	Hujum texnik urinishlar soni		Muvaffaqiyatli texnik urinishlar soni		Texnik urinishlar uchun berilgan ballar	
	Hujum (o‘ngga)	Hujum (chapga)	Hujum (o‘ngga)	Hujum (chapga)	Hujum (o‘ngga)	Hujum (chapga)
57-65 kg vazn toifasidagi malakali erkin kurashchilarning Xalqaro musobaqalardagi ko‘rsatkichlarining tahlili						
1-daq. O‘rtacha hujumlar soni	2,69	1,46	1,32	0,82	1,53	1,28
4-daq. Jami hujum soni	10.54	5.6	5.06	3.23	5.9	5.04
57-65 kg vazn toifasidagi malakali erkin kurashchilarning Respublika musobaqalardagi ko‘rsatkichlarining tahlili						
1-daq. O‘rtacha hujumlar soni	2,17	0,89	0,8	0,34	0,91	0,47
4-daq. Jami hujum soni	8.49	3.41	3.06	1.93	3.49	1.85
74-86 kg vazn toifasidagi malakali erkin kurashchilarning Xalqaro musobaqalardagi ko‘rsatkichlarining tahlili						
1-daq. O‘rtacha hujumlar soni	2,48	1,22	1,11	0,63	1,33	1,07
4-daq. Jami hujum soni	9.7	4.76	4.22	2.46	5.01	4.15
74-86 kg vazn toifasidagi malakali erkin kurashchilarning Respublika musobaqalardagi ko‘rsatkichlarining tahlili						
1-daq. O‘rtacha hujumlar soni	1,96	0,68	0,57	0,11	0,68	0,24
4-daq. Jami hujum soni	7.66	2.58	2.22	0.44	2.66	0.92
97-125 kg vazn toifasidagi malakali erkin kurashchilarning Xalqaro musobaqalardagi ko‘rsatkichlarining tahlili						
1-daq. O‘rtacha hujumlar soni	1,92	0,68	0,52	0,08	0,76	0,57
4-daq. Jami hujum soni	7.8	2.76	2.12	2.49	3.14	2.23
97-125 kg vazn toifasidagi malakali erkin kurashchilarning Respublikasi musobaqalardagi ko‘rsatkichlarining tahlili						
1-daq. O‘rtacha hujumlar soni	1,81	0,57	0,41	0,12	0,66	0,37
4-daq. Jami hujum soni	7.34	2.3	1.66	1.83	2.73	1.46

Musobaqa faoliyati ko‘rsatkichlarining taqqosiy tahlili vazn toifasi oshgan sari kurashchilarning chap tomonga hujum qilish nisbati pasayishini ko‘rsatadi. Shunday qilib, biz kurashchilarning musobaqa faoliyatiga oid quyidagi ko‘rsatkichlarni aniqladik:

1. Xalqaro musobaqalar (XM) va Respublika musobaqalarida (RM) texnik-taktik hujum harakatlari arsenalining taqqosiy tahliliga ko‘ra yengil (y), o‘rta (o‘) va og‘ir (o) vazn toifalarida o‘rtacha:

XMda - y-2,69, o‘-2,48, o-1,92 o‘ngga hujum harakatlari; RMda - y-2,17, o‘-1,96, o-1,81 o‘ngga hujum harakatlari; XMda - y-1,46, o‘-1,22, o-0,68 chapga hujum harakatlari; RMda - y-0,89, o‘-0,68, o-0,57 chapga hujum harakatlari.

2. Muvaffaqiyatli TTH urinishlari (i) bo‘yicha kurashchilar XM va RMda yengil (y), o‘rta (o) va og‘ir (o‘) vazn toifalarida o‘rtacha:

XMda - y-1,32, o‘-1,11, o-0,52 o‘ngga hujum harakatlari; RMda - y-0,80, o‘-0,57, o-0,41 o‘ngga hujum harakatlari; XMda - y-0,82, o‘-0,63, o-0,08 chapga hujum harakatlari; RMda - y-0,34, o‘-0,11, o-0,12 chapga hujum harakatlari.

3. TTHni bajarish uchun to‘plangan ballar (a) miqdori bo‘yicha kurashchilar XM va RMda yengil (y), o‘rta (o) va og‘ir (o‘) vazn toifalarida o‘rtacha:

XMda - y-1,53, o‘-1,33, o-0,76 o‘ngga ballar; RMda - y-0,91, o‘-0,68, o-0,66 o‘ngga ballar; XMda - y-1,28, o‘-1,07, o-0,57 chapga ballar; RMda - y-0,47, o‘-0,24,

o-0,37 chapga ballar.

Xalqaro musobaqalarda turli mamlakatlar kurashchilari og‘ir va o‘rta vazn toifalarida hujum va qarshi hujum harakatlarini uzluksiz namoyish etadilar. 57-65 kg vazn toifasidagi kurashchilar 1-daqiqadan 4-daqiqagacha faol kurash olib boradi, bu ko‘rsatkichlarni kurashchilarning texnik-taktik tayyorgarlik holati sifatida talqin qilish mumkin. O‘rta vazn toifasidagi kurashchilar 2, 3, 4-daqiqalarda eng yuqori faollikka ega bo‘lishadi, 4-daqiqaga kelib faollik pasayishi yuzaga keladi. Og‘ir vazn toifasidagi kurashchilarda esa 4-daqiqadan keyin eng katta faollik pasayishi kuzatiladi, bu tez charchashni ko‘rsatadi. 57-65 kg vazn toifasidagi sportchilar uchun 2, 3, 4- daqiqalar muhim bo‘lsa, 74-86 kg o‘rta vazn va 97-125 kg og‘ir vazn toifasidagi kurashchilar uchun 3, 4- daqiqalar toifasidagi kurashchilar hal qiluvchi hisoblanadi. Shu daqiqalarda o‘tkaziladigan TTHlarning asosiy qismi musobaqa bellashuvining natijasini belgilaydi. Kurashning 2 va 3-daqiqalarida barcha vazn toifasidagi kurashchilarning harakat faolligi ortadi va 4-daqiqada pasayadi. Bu jarayon bellashuvning umumiy qonuniyatlari bilan bog‘liq bo‘lib, bellashuvning boshida o‘ziga xos «razvedka» bosqichini o‘tkazish va organizmning yuqori darajada «ishga kirishishi»ni ta’minlashga qaratilgan.

3-jadvalga ko‘ra malakali erkin kurashchilarning Xalqaro va Respublika musobaqalaridagi ko‘rsatkichlarining taqqosiy tahlili amalga oshirildi. Ushbu jadvalda malakali kurashchilarning Xalqaro va Respublika musobaqalaridagi 1-daqiqa ichida bajargan o‘rtacha texnik usullari tahlili amalga oshirildi.

3-jadval

Malakali erkin kurashchilarning Xalqaro va Respublika musobaqalarida hujumkor harakatlarni amalga oshirish samaradorligi bo‘yicha musobaqaviy faoliyat ko‘rsatkichlarini taqqoslash tahlili

Belgilar		m		i		a	
	O‘rtacha hujum ko‘rsatkichlari / Musobaqalar	Hujum Intervali (sek)	Hujumlar soni	Muvaffaqiyatli hujumlar Intervali (sek)	Muvaffaqiyatli hujumlar soni	Ball qo‘yilgan hujumlar Intervali (sek)	Ball qo‘yilgan hujumlar soni
Yengil vazn	57-65 vazn toifasi Xalqaro musobaqa	14,48	4,14	28,10	2,14	21,38	2,81
	57-65 vazn toifasi Respublika musobaqa	19,61	3,06	53,01	1,13	43,63	1,38
	Farq	5,13	1,08	24,91	1,01	22,25	1,43
O‘rta vazn	74-86 vazn toifasi Xalqaro musobaqa	16,23	3,70	34,61	1,73	25,03	2,40
	74-86 vazn toifasi Respublika musobaqa	22,76	2,64	88,63	0,68	65,69	0,91
	Farq	6,53	1,06	54,02	1,05	40,66	1,49
Og‘ir vazn	97-125 kg vazn toifasi Xalqaro musobaqa	23,05	2,60	99,67	0,60	45,11	1,33
	97-125 kg vazn toifasi Respublika musobaqa	25,17	2,38	113,14	0,53	58,53	1,03
	Farq	2,12	0,22	13,47	0,07	13,42	0,3

Ushbu jadvalga ko‘ra;

1.1. Xalqaro musobaqalarda malakali kurashchilarning 1-daqiqadagi hujumlar soni- yengil vaznda-4.14; o‘rta vazn-3.70; og‘ir vazn-2.60. Hujumlar intervali (sek)- yengil vaznda-14.48; o‘rta vazn-16.23; og‘ir vazn-23.05.

1.2. Respublika musobaqalarda malakali kurashchilarning 1-daqiqadagi hujumlar soni- yengil vaznda-3.06; o‘rta vazn-2.64; og‘ir vazn-2.38. Hujumlar intervali (sek)- yengil vaznda-19.61; o‘rta vazn-22.76; og‘ir vazn-25.17.

2.1. Xalqaro musobaqalarda malakali kurashchilarning 1-daqiqadagi muvaffaqiyatli hujumlar soni- yengil vaznda-2.14; o‘rta vazn-1.73; og‘ir vazn-0.60. Hujumlar intervali (sek)- yengil vaznda-28.10; o‘rta vazn-34.61; og‘ir vazn-99.67.

2.2. Respublika musobaqalarda malakali kurashchilarning 1-daqiqadagi hujumlar soni- yengil vaznda-1.13; o‘rta vazn-0.68; og‘ir vazn-0.53. Hujumlar intervali (sek)- yengil vaznda-53.01; o‘rta vazn-88.63; og‘ir vazn-113.14.

Xalqaro musobaqalardagi bellashuvlarda har bir hujum intervali Respublika musobaqalaridagi bellashuvlardagi hujum intervalidan kam ekanligi, ya’ni Xalqaro musobaqalardagi hujumlar intervali Respublika musobaqalaridagi hujum intervalidan 5.13 sek. kam ekanligi aniqlandi. Xalqaro musobaqalardagi kurashchilarning 1-daqiqadagi hujumlar soni Respublika musobaqalariga nisbatan ancha yuqori. Shuningdek, hujumlar intervali Xalqaro musobaqalarda qisqaroq bo‘lib, bu kurashchilarning tezkorlik va tahlil qobiliyatining yuqori ekanligini ko‘rsatadi. Shuning uchun, Respublika musobaqalarida kurashchilarga tezkor hujumlar qilish va hujumlar intervalini qisqartirish uchun

maxsus mashqlarni bajarish tavsiya etiladi.

Masalan, yuqori tezlikda hujum qilish uchun ko‘proq intervalsiz mashqlar va tezlashtirilgan taktikalar ustida ishlash kerak. Xalqaro musobaqalarda malakali kurashchilarning muvaffaqiyatli hujumlar soni Respublika musobaqalariga nisbatan yuqori ekanligi kuzatilgan. Texnik harakatlarning ko‘rsatkichlari Xalqaro musobaqalarda kurashchilarning texnik va taktika jihatdan yuqori darajada tayyor ekanligini bildiradi.

Respublika musobaqalarida ham muvaffaqiyatli hujumlar sonini oshirish uchun, kurashchilarga himoya va hujum kombinatsiyalarini yaxshilash, hamda strategik fikrlashni rivojlantirish kerak. Shu bilan birga, hujumlar intervali uzoq bo‘lgan og‘ir vaznli kurashchilarda strategik o‘zgarishlar qilish zarur bo‘lishi mumkin. Yengil va o‘rta vazn toifasidagi kurashchilarda texnik harakatlarning soni va intervali jiddiy farqlarni ko‘rsatadi. Bunday farqlarni yengib o‘tish uchun, kurashchilar yengil va o‘rta vazn toifalariga moslashgan, eng ko‘p qo‘llaniladigan texnik usullarni o‘rganish kerak. Xalqaro musobaqalarda kuchli raqobatni hisobga olib, o‘z texnikalarini yanada rivojlantirish va intervalni qisqartirish uchun yangi usullarni o‘rganish zarur.

Adabiyotlar:

1. Adilov, S. Q. (2020). Erkin kurash sportchilarining koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirish texnologiyasi (Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati). Chirchiq: O‘zDJTSU.

2. Бабушкин, Г. Д., & Бабушкин, Е. Г. (2010). Диагностика и коррекция психологической подготовленности юных спортсменов при подготовке к соревнованиям. Теория и практика физической культуры, 7, 19–23.

3. Захаров, А. В. (2012). Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов-юниоров 17–18 лет на этапе углубленной специализации. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 3(85), 90–93.

4. Неробеев, Н. Ю. (2013). Надежность и помехоустойчивость соревновательной деятельности борцов высокой квалификации в аспекте полового диморфизма. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 4(98), 105–109.

5. Bakiyev, Z. A. (2011). Erkin kurash nazariyasi va uslubiyoti. Toshkent: Lider Press nashriyoti.

6. Kerimov, F. A. (2005). Sport kurashi nazariyasi va usuliyati. Toshkent: O‘zDJTI nashriyot bo‘limi.



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor
F.R. TURAYEV[1]
[1]Renessans ta’lim universiteti
Toshkent shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a015

YUQORI MALAKALI DZYUDOCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGI KO‘RSATKICHLARINING O‘ZGARISH DINAMIKASI

Annotatsiya

В данной статье проанализирована динамика показателей технической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов. В ходе исследования на основе педагогического эксперимента была оценена эффективность выполнения основных технических приемов спортсменами. В частности, были сопоставлены показатели выполнения приемов Ippon-seo-nagi, O-soto-gari, Obi-otoshi, O-soto-goshi и Harai-goshi в начале и в конце исследования. Полученные результаты показали, что показатели технической подготовленности спортсменов экспериментальной группы значительно улучшились по сравнению с контрольной группой. Статистический анализ подтвердил эффективность разработанной методики тренировки.

***Ключевые слова**: дзюдо, высококвалифицированные дзюдоисты, техническая подготовка, технические приемы, соревновательная деятельность, педагогический эксперимент, O-soto-gari, Harai-goshi, Ippon-seo-nagi, динамика технических показателей.*

Abstract

Mazkur maqolada yuqori malakali dzyudochilarning texnik tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining o‘zgarish dinamikasi tahlil qilindi. Tadqiqot davomida sportchilarning asosiy texnik usullarni bajarish samaradorligi pedagogik tajriba asosida baholandi. Jumladan, Ippon-seo-nagi, O-soto-gari, Obi-otoshi, O-soto-goshi va Harai-goshi texnik usullarining bajarilish ko‘rsatkichlari tadqiqot boshida va oxirida taqqoslandi. Olingan natijalar tajriba guruhi sportchilarida texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilanganligini ko‘rsatdi. Statistik tahlillar ishlab chiqilgan mashg‘ulot metodikasining samaradorligini tasdiqladi.

***Kalit so‘zlar**: dzyudo, yuqori malakali dzyudochilar, texnik tayyorgarlik, texnik usullar, musobaqa faoliyati, pedagogik tajriba, O-soto-gari, Harai-goshi, Ippon-seo-nagi, texnik ko‘rsatkichlar dinamikasi.*

This article analyzes the dynamics of technical preparedness indicators in highly qualified judo athletes. During the study, the effectiveness of performing major technical techniques was evaluated on the basis of a pedagogical experiment. In particular, the performance indicators of Ippon-seo-nagi, O-soto-gari, Obi-otoshi, O-soto-goshi, and Harai-goshi techniques were compared at the beginning and at the end of the study. The obtained results demonstrated that the technical preparedness indicators of the experimental group improved significantly compared to the control group. Statistical analysis confirmed the effectiveness of the developed training methodology.

***Keywords**: judo, highly qualified judo athletes, technical preparedness, technical techniques, competitive activity, pedagogical experiment, O-soto-gari, Harai-goshi, Ippon-seo-nagi, dynamics of technical indicators.*

Kirish. Zamonaviy sport tizimida dzyudo yuqori texnik mahorat, tezkor fikrlash va murakkab koordinatsion harakatlarni talab qiluvchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yuqori malakali dzyudochilarning musobaqa faoliyatida texnik tayyorgarlik darajasi hal qiluvchi omillardan biri bo‘lib xizmat qiladi. Texnik usullarni tez, aniq va samarali bajarish sportchining musobaqadagi muvaffaqiyatini belgilaydi. Shu sababli dzyudochilar texnik tayyorgarligini takomillashtirish va uning o‘zgarish dinamikasini o‘rganish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

So‘nggi yillarda dzyudo sportida musobaqa qoidalarining o‘zgarishi, jang sur’atining oshishi hamda texnik harakatlarga qo‘yilayotgan talablarning kuchayishi sportchilar tayyorgarlik tizimini yanada takomillashtirishni talab qilmoqda. Ayniqsa, yuqori malakali