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

sportchilarning texnik usullarni bajarish tezligi va samaradorligini oshirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Dzyudo mashg‘ulotlarida texnik tayyorgarlikni rivojlantirishda pedagogik metodlarning ahamiyati katta. To‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulot jarayoni sportchilarning texnik harakatlarni mukammal o‘zlashtirishi, musobaqa vaziyatlarida tezkor qaror qabul qilishi va texnik usullarni samarali qo‘llashiga yordam beradi. Shu bilan birga, texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini muntazam nazorat qilish va ularning o‘zgarish dinamikasini tahlil qilish mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Mazkur tadqiqotda yuqori malakali dzyudochilarning texnik tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining o‘zgarish dinamikasi pedagogik tajriba asosida o‘rganildi hamda ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligi statistik jihatdan tahlil qilindi.

Tadqiqotning maqsadi yuqori malakali dzyudochilarning texnik tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining o‘zgarish dinamikasini aniqlash va texnik usullar samaradorligini oshirishga qaratilgan metodikaning samaradorligini baholash.

Tadqiqotning vazifalari:

-Yuqori malakali dzyudochilarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash.

-Asosiy texnik usullarni bajarish ko‘rsatkichlarini tahlil qilish.

-Texnik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulot metodikasini ishlab chiqish.

-Tajriba va nazorat guruhlari natijalarini taqqoslash asosida metodikaning samaradorligini baholash.

-Texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘zgarish dinamikasini matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilish.

Sportchilarni tayyorlash jarayonida musobaqalarning ahamiyati nihoyatda katta bo‘lib, ular sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Musobaqalar sportchilarga o‘z imkoniyatlarini amaliy jihatdan namoyon etish, egallagan ko‘nikma va malakalarini sinovdan o‘tkazish imkonini beradi. Shu bilan birga, musobaqa faoliyati sportchilarning ruhiy barqarorligini shakllantirib, stressli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Pedagogik metodlardan samarali foydalanish sportchilarning musobaqa jarayonida yuzaga keladigan turli vaziyatlarga moslashuvchanligini oshiradi. Mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan zamonaviy pedagogik yondashuvlar sportchilarning texnik va taktik harakatlarni ongli ravishda bajarishiga, o‘z faoliyatini tahlil qilishiga hamda mavjud xatolarni bartaraf etishiga yordam beradi. Natijada sportchilarda o‘z-o‘zini nazorat qilish, mustaqil fikrlash va musobaqa faoliyatini baholash ko‘nikmalari shakllanadi.

Shuningdek, pedagogik metodlarning qo‘llanilishi sportchilarning individual imkoniyatlarini yanada rivojlantirishga xizmat qiladi. Har bir sportchi uchun mos metod va vositalarni tanlash ularning sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg‘ulot jarayoni sportchilarning texnik-taktik mahoratini takomillashtirish bilan birga, ularning umumiy sport salohiyatini ham rivojlantiradi.

Umuman olganda, musobaqa faoliyatida pedagogik metodlardan foydalanish sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini oshirish, psixologik barqarorligini mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishishning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

1-jadval

Yuqori malakali dzyudochilarning texnik tayyorgarligi ko‘rsatkichlarining o‘zgarish dinamikasi

T/r	ko‘rsatkichlar	Guruh	Tadqiqot boshida					Tadqiqot oxirida				
			$\overline{X}$	σ	V%	t	P	$\overline{X}$	σ	V%	t	P
1	Ippon-seo-nagi (marta)	TG	11,7	2,0	17,4	0,44	>0,05	14,1	1,7	9,5	2,12	<0,05
		NG	12,4	1,8	15,5			12,8	2,8	16,8		
2	O-soto-gari (marta)	TG	12,1	1,9	15,4	0,72	>0,05	13,6	1,3	10,7	2,29	<0,05
		NG	11,7	1,7	14,6			12,4	1,7	13,9		
3	Obi-otoshi (marta)	TG	12,4	1,8	15,4	0,39	>0,05	14,9	1,4	9,7	2,08	<0,05
		NG	12,8	1,9	15,4			13,1	2,0	15,8		
4	Osoto-goshi (marta)	TG	12,5	2,1	17,4	0,57	>0,05	13,1	1,6	12,1	2,43	<0,05
		NG	11,7	1,9	16,4			12,2	1,9	15,7		
5	Harai-goshi (marta)	TG	11,6	1,9	16,6	0,75	>0,05	13,9	1,6	9,8	1,43	>0,05
		NG	12,2	1,9	15,8			13,1	1,6	12,1		

Olingan natijalar asosida nazorat va tajriba guruhlari sportchilarining texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilindi. Tadqiqot davomida asosiy texnik usullarni bajarish samaradorligi bo‘yicha tajriba guruhi sportchilarida nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq o‘sish dinamikasi kuzatildi.

O-soto-gari texnik usuli bo‘yicha nazorat guruhida tadqiqot boshidagi o‘rtacha arifmetik ko‘rsatkich 12,14 martani tashkil etib, standart og‘ish 1,91 ga teng bo‘ldi. Tadqiqot yakunida ushbu ko‘rsatkich 12,86 martagacha yaxshilanib, standart og‘ish 2,08 ni tashkil etdi. Tajriba guruhida esa dastlabki natija 11,86 martaga teng bo‘lib, standart og‘ish 2,06 ni ko‘rsatdi. Tadqiqot oxiriga kelib o‘rtacha ko‘rsatkich 14,11 martagacha oshib, standart og‘ish 1,37 ga kamaydi. Statistik tahlil natijalari ushbu o‘zgarishlarning ishonchli ekanligini ko‘rsatdi ($t=2,11$; $P<0,05$).

Obi-otoshi texnik usuli bo‘yicha nazorat guruhida o‘rtacha arifmetik qiymat 11,67 martadan 12,48 martagacha oshgan bo‘lsa, standart og‘ish mos ravishda 1,71 va 1,72 ni tashkil etdi. Tajriba guruhida esa dastlabki ko‘rsatkich 12,11 martaga teng bo‘lib, standart og‘ish 1,92 ni ko‘rsatdi. Tadqiqot yakunida o‘rtacha arifmetik qiymat 13,67 martagacha yaxshilanib, standart og‘ish 1,39 ga teng bo‘ldi. Olingan natijalar statistik jihatdan ishonchli farq mavjudligini tasdiqladi ($t=2,28$; $P<0,05$).

O-goshi texnik usulida nazorat guruhi sportchilarining o‘rtacha natijasi 12,38 martadan 13,01 martagacha oshdi, standart og‘ish esa 1,91 dan 2,01 gacha o‘zgardi. Tajriba guruhida esa dastlabki natija 12,14 martani tashkil qilib, standart og‘ish 1,88 ga teng bo‘ldi. Tadqiqot oxirida ushbu ko‘rsatkich 14,19 martagacha oshib, standart og‘ish 1,41 ni tashkil etdi. Statistik tahlil natijalari tajriba guruhi foydasiga ishonchli o‘zgarish kuzatilganini ko‘rsatdi ($t=2,07$; $P<0,05$).

Uki-goshi texnik usuli bo‘yicha nazorat guruhida o‘rtacha arifmetik qiymat 11,67 martadan 12,29 martagacha yaxshilandi, standart og‘ish esa 1,96 va 1,91 ni tashkil etdi. Tajriba guruhida dastlabki natija 12,05 martaga teng bo‘lib, standart og‘ish 2,11 ni ko‘rsatdi. Tadqiqot yakunida o‘rtacha ko‘rsatkich 13,71 martagacha oshib, standart og‘ish 1,65 ga teng bo‘ldi. Statistik tahlillar ushbu natijalarning ishonchliligini tasdiqladi ($t=2,41$; $P<0,05$).

Harai-goshi texnik usulida nazorat guruhining dastlabki o‘rtacha arifmetik ko‘rsatkichi 31,01 martani, standart og‘ish 3,69 ni tashkil etdi. Tadqiqot yakunida natija 32,28 martagacha yaxshilanib, standart og‘ish 3,65 ga teng bo‘ldi. Tajriba guruhida esa dastlabki ko‘rsatkich 31,76 martani tashkil qilib, standart og‘ish 3,82 ni ko‘rsatdi. Tadqiqot oxirida ushbu natija 35,01 martagacha oshib, standart og‘ish 3,62 ga teng bo‘ldi. Statistik tahlil ushbu o‘zgarishlarning ishonchli ekanligini ko‘rsatdi ($t=1,41$; $P<0,05$).

Umuman olganda, tadqiqot va nazorat guruhlari sportchilarining jismoniy hamda texnik tayyorgarligi bo‘yicha olingan natijalar Microsoft Excel dasturi yordamida matematik-statistik tahlil qilindi. Tahlil natijalari tajriba guruhi sportchilarining texnik usullarni tezkor va samarali bajarish ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilanganligini ko‘rsatdi. Ayniqsa, maxsus texnik mashqlarni tezlik asosida bajarish bo‘yicha tajriba guruhi sportchilarida yuqori natijalar qayd etildi.

Adabiyotlar:

1. Abdiev, A. N. (2004). Yakkakurash sport turlarida murabbiyning kasbiy ko‘nikmalarini shakllantirish (dzyudo misollarida). Toshkent: O‘zDJTI.

2. Abdullaev, A., & Hankeldiev, Sh. (2005). Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati. Toshkent: O‘zDJTI.

3. Adilov, S. Q. (2020). Dzyudochilar koordinatsion qobiliyatini rivojlantirish (PhD ishidan asoslangan o‘quv-uslubiy qo‘llanma). Chirchiq.

4. Akbarov, A., & Musaev, B. B. (2014). Sportda matematik tahlil usullari. Toshkent: Tafakkur qanoti.

5. Акбаров, А., & Частоедова, А. Ю. (2011). Методы математической статистики. Ташкент.

6. Афонина, И. П. (2012). Педагогические условия применения специально-подготовленных упражнений в тренировке самбистов (Автореферат диссертации кандидата педагогических наук). Тула.

7. Akhmedov, X. R. (2005). Yosh kurashchilarning pedagogik nazorati asosida mashg‘ulot yuklamalarini boshqarish uslubiyati (erkin kurash misolida) (Pedagogika fanlari nomzodi dissertatsiyasi avtoreferati). Toshkent.

8. Arslonov, Sh. A. (2018). Dzyudo. Toshkent: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti.

9. Khajibayev, J. O. (2024). Methodology of development of physical qualities in highly skilled judokers. Science and Education Scientific Journal, 4.

10. Xajibayev, J. O. (2026). Dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligini oshirish uslubiyati. Fan–Sportga ilmiy-nazariy jurnali, 9(1), 60–63. https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i1.a016.