



YUQORI MALAKALI DZYUDUCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH DASTURI

Renessans ta'lim universiteti "Sport departamenti"
kafedra professori p.f.b.f.d(PhD)
F.R.Turayev

E-mail: TurayevFarkhad500@gmail.com

Telefon: 93 0364035

Annotatsiya. Maqolada yuqori malakali dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishga yo'naltirilgan dastur mazmuni yoritilgan. Dastur texnik harakatlarni takomillashtirish, bellashuv vaziyatini tahlil qilish, tezkor taktik qaror qabul qilish hamda hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarini samarali qo'llashga asoslangan. Mashg'ulotlarda Nage-waza va Katame-waza texnikalari, Kuzushi-Tsukuri-Kake ketma-ketligi, vaziyatli mashqlar, modellashtirilgan bellashuvlar va videotahlildan kompleks foydalanish nazarda tutilgan. Mazkur yondashuv texnik harakatlarni taktik vaziyat bilan uyg'unlashtirish va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga yo'naltirilgan.

Kalit so'zlar: dzyudo, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, texnik-taktik harakat, Nage-waza, Katame-waza, taktik tafakkur, videotahlil, musobaqa faoliyati.

Аннотация. В статье представлено содержание программы повышения технико-тактической подготовленности высококвалифицированных дзюдоистов. Программа направлена на совершенствование технических действий, анализ ситуации поединка, оперативное принятие тактических решений и эффективное применение атакующих, защитных и контратакующих действий. Предусматривается комплексное использование техник Nage-waza и Katame-waza, последовательности Kuzushi-Tsukuri-Kake, ситуационных упражнений, моделирования поединков и видеоанализа. Предлагаемый подход обеспечивает взаимосвязь технической и тактической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: дзюдо, техническая подготовка, тактическая подготовка, технико-тактические действия, Nage-waza, Katame-waza, тактическое мышление, видеоанализ, соревновательная деятельность.

Abstract. The article presents a program aimed at improving the technical and tactical preparedness of highly qualified judokas. The program focuses on improving technical actions, analyzing competitive situations, making rapid tactical decisions, and effectively applying offensive, defensive, and counterattacking actions. It integrates



Nage-waza and Katame-waza techniques, the Kuzushi-Tsukuri-Kake sequence, situational exercises, simulated bouts, and video analysis. The proposed approach is aimed at integrating technical and tactical preparation and improving competitive performance.

Keywords: judo, technical preparation, tactical preparation, technical and tactical actions, tactical thinking, decision-making, video analysis, competitive performance.

Kirish. Dzyudoda yuqori sport natijasiga erishish sportchining jismoniy imkoniyatlari bilan bir qatorda texnik va taktik tayyorgarligining o‘zaro uyg‘unligiga bog‘liq. Bellashuv vaziyatlarining tez o‘zgarishi dzyudochidan raqib harakatlarini tezkor tahlil qilish, maqbul qaror qabul qilish va tanlangan texnik harakatni o‘z vaqtida amalga oshirishni talab etadi. Mamlakatimizda dzyudoni rivojlantirish, yuqori malakali sportchilar tayyorlash va ularning xalqaro musobaqalardagi raqobatbardoshligini oshirishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Shu sababli mashg‘ulot jarayoniga musobaqa faoliyatiga yaqinlashtirilgan zamonaviy texnik-taktik tayyorgarlik vositalarini joriy etish muhim ahamiyatga ega. Dzyudo texnikasi Nage-waza va Katame-waza guruhlariga ajratiladi. Nage-waza tarkibiga Te-waza, Koshi-waza, Ashi-waza va Sutemi-waza, Katame-waza tarkibiga Osaekomi-waza, Shime-waza va Kansetsu-waza kiradi. Texnik harakatning samaradorligi Kuzushi — raqib muvozanatini buzish, Tsukuri — texnik harakat uchun qulay holatni egallash va Kake — harakatni yakuniy bajarish bosqichlarining o‘zaro uyg‘unligiga bog‘liq.

Tadqiqotning dolzarbligi. Yuqori malakali dzyudochilarning texnik imkoniyatlarini real bellashuv vaziyatlarida samarali qo‘llash uchun texnik harakatlar, taktik tafakkur va tezkor qaror qabul qilish jarayonlarini yagona mashg‘ulot tizimida rivojlantirish zarurati bilan belgilanadi.

Tadqiqotning maqsadi — yuqori malakali dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot dasturining mazmunini ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari: texnik-taktik tayyorgarlik xususiyatlarini tahlil qilish; texnik va taktik harakatlarni uyg‘unlashtiruvchi vositalarni tizimlashtirish; vaziyatli mashqlar, modellashtirilgan bellashuvlar va videotahlilga asoslangan dastur mazmunini shakllantirish.

Tadqiqotning metodologiyasi. Tadqiqot metodologiyasi yuqori malakali dzyudochilarning texnik va taktik tayyorgarligini o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirishga asoslandi. Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, musobaqa faoliyatini tahlil qilish, videotahlil, modellashtirish va ekspert baholash



usullaridan foydalanildi. Taktik tafakkurning asosini raqib harakatlarini tahlil qilish, uning kuchli va zaif tomonlarini aniqlash hamda vaziyatga mos qaror qabul qilish tashkil etadi.

Mashg'ulotlarda izchillik, variativlik va musobaqa sharoitiga yaqinlashtirish tamoyillariga amal qilinib, topshiriqlar oddiy texnik harakatlardan o'zgaruvchan vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilishgacha murakkablashtirib borildi.

Tadqiqotning natijalari. Tahlillar asosida yuqori malakali dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan kompleks dastur shakllantirildi. Dastur texnik tayyorgarlik, taktik harakatlar, tezkor qaror qabul qilish, bellashuv vaziyatlarini modellashtirish va videotahlil komponentlarini birlashtiradi.

1-jadval

Yuqori malakali dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish dasturi

Yo'nalish	Asosiy vositalar	Vazifa
Texnik tayyorgarlik	Nage-waza, Katame-waza	Texnik harakatlarni takomillashtirish
Harakat tuzilishi	Kuzushi-Tsukuri-Kake	Harakat fazalarini uyg'unlashtirish
Taktik tayyorgarlik	Hujum, himoya, qarshi hujum	Vaziyatga mos harakatni tanlash
Qaror qabul qilish	Vaziyatli topshiriqlar	Tezkor taktik qarorni rivojlantirish
Modellashtirish	Shartli va erkin bellashuv	Musobaqa sharoitiga moslashtirish
Nazorat	Videotahlil, murabbiy tahlili	Xatolarni aniqlash va baholash

Dasturda dastlab Nage-waza va Katame-waza texnikalarining bajarilish sifati takomillashtiriladi. Keyinchalik texnik harakatlar raqibning tutishi, tana holati, muvozanati va harakat yo'nalishiga qarab tanlashni talab qiluvchi vaziyatli mashqlar bilan uyg'unlashtiriladi. Bu texnik ko'nikmalarni taktik vaziyatga mos qo'llash imkonini beradi. Vaziyatli mashqlar ma'lum vaziyat va ma'lum texnika, bir necha texnik variantdan tanlash, o'zgaruvchan vaziyatda mustaqil qaror, shartli bellashuv, erkin bellashuv ketma-ketligida murakkablashtiriladi. Bunda sportchi oddiy texnik bajarishdan bosqichma-bosqich mustaqil taktik qaror qabul qilishga o'tadi. Qaror qabul qilish jarayonida dzyudochi bellashuv vaziyatini baholaydi, raqibning ehtimoliy harakatini prognoz qiladi va tegishli texnik-taktik yechimni tanlaydi. Asl materialda ham ushbu jarayon vaziyatni tahlil qilish, prognozlash, qaror qabul qilish va natijani baholash bosqichlari orqali yoritilgan.

Videotahlil texnik-taktik tayyorgarlikni nazorat qilishning asosiy vositalaridan biri sifatida qo'llaniladi. Unda texnik harakatni boshlash vaziyati, hujum uchun tanlangan vaqt, Kuzushi-Tsukuri-Kake ketma-ketligi, hujum va himoya harakatlari hamda muvaffaqiyatsiz urinishlarning sabablari baholanadi. Videotahlil sportchining o'z va



raqib bellashuv faoliyatini tahlil qilishiga imkon beradi. Murabbiy nazorati kuzatish, xatoni aniqlash, vaziyatli topshiriq, bajarish, tahlil, keyingi vazifani belgilash tartibida amalga oshiriladi. Natijada texnik, taktik va tahliliy tayyorgarlik yagona pedagogik jarayonga birlashtiriladi.

Natijalar muhokamasi. Taklif etilgan dasturning asosiy xususiyati texnik va taktik tayyorgarlikning integratsiyalashgan holda tashkil etilishidir. Texnik tayyorgarlik harakatni sifatli bajarishga, taktik tayyorgarlik esa ushbu harakatni qachon va qanday vaziyatda qo'llashni aniqlashga xizmat qiladi. Vaziyatli mashqlar va modellashtirilgan bellashuvlar texnik ko'nikmalarni musobaqa sharoitiga ko'chirishga, videotahlil esa bajarilgan harakatlarni baholash va keyingi mashg'ulot vazifalarini aniqlashga imkon beradi.

Xulosalar:

Yuqori malakali dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda texnik harakatlar, taktik tafakkur va tezkor qaror qabul qilish jarayonlarini o'zaro bog'liq holda rivojlantirish maqsadga muvofiq. Dzyudochining musobaqa samaradorligi texnik usullarni egallashi bilan bir qatorda ularni o'zgaruvchan bellashuv vaziyatiga mos tanlash va qo'llash qobiliyatiga ham bog'liq. Taklif etilgan dastur Nage-waza va Katame-waza texnikalari, Kuzushi-Tsukuri-Kake ketma-ketligi, vaziyatli mashqlar, modellashtirilgan bellashuvlar va videotahlilni yagona metodik tizimga birlashtiradi. Mashqlarni oddiy texnik bajarishdan mustaqil taktik qaror va erkin bellashuvgacha bosqichma-bosqich murakkablashtirish texnik-taktik tayyorgarlikni musobaqa faoliyati talablariga yaqinlashtirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi hujjati. — Toshkent, 2020.
4. Божокин С.В., Щипкова И.М. Анализ variability сердечного ритма при стрессовых нагрузках // Физиология человека. — 2008. — Т. 34. — № 4. — С. 80-87.



5. Brousse M., Matsumoto D. Judo in the U.S.: A Century of Dedication and Academic Perspectives. — Berkeley: North Atlantic Books, 2005.

6. Кахабришвили З.Г., Ахалкаци В.Ю., Квинкадзе Д.Г. Использование специфических тестов для оценки функционального состояния борцов дзюдо // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 2. — С. 36-37.

7. Лопатина А.Б. Система подготовки юных дзюдоистов к ответственным соревнованиям // Современные наукоемкие технологии. — 2016. — № 2-3. — С. 518-522.

8. Лопатина А.Б. Теоретические основы режима питания юных дзюдоистов в предсоревновательный период // Современные наукоемкие технологии. — 2016. — № 3-2. — С. 372-376.

9. Khajibayev J.O. Improving the physical preparedness of highly qualified judo athletes through advanced training methodologies // Экономика и социум. — 2026. — № 5-2 (144). — Р. 291-297.