Farhodov Alisher Farhod o‘g‘li
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘qituvchisi
Chirchiq shahri, O‘zbekiston
E-mail: farhodova01@gmail.com

YUQORI MALAKALI DZYUDOCHILARNING TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.17351371

Annotatsiya. Mazkur ilmiy ishda yuqori malakali dzyudochilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish muammolari chuqur tahlil qilinadi. Sportchilar faoliyatida texnika va taktikaning o‘zaro uyg‘unlashuvi, zamonaviy raqobat sharoitida ularning o‘ziga xos rolini belgilovchi omillar aniqlanadi. Tadqiqot doirasida jangovar holatlardagi qaror qabul qilish tezligi, individual va guruh taktik modellarini shakllantirish, texnik arsenalni optimallashtirish hamda ularni musobaqaviy sharoitda qo‘llash samaradorligi o‘rganiladi. Shuningdek, ilg‘or xorijiy tajribalar va ilmiy-nazariy asoslar asosida taklif etilgan mashg‘ulot tizimlari dzyudochilarning musobaqalardagi natijalarini oshirishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, psixofiziologik modulatsiya, mashg‘ulot tizimi, video-analiz, musobaqa samaradorligi.

Kirish

Zamonaviy sport dzyudo musobaqalarida yutuqga erishish uchun texnik va taktik tayyorgarlik mutlaq zaruratdir. Jahon dzyudo sport turida raqobat shiddati ortib, jahon chempionatlari va Olimpiada kabi turnirlarda yagona kichik xato ham g‘alabaga yoki mag‘lubiyatga olib kelishi mumkin. Masalan, “Characteristics of Technical and Tactical Preparation of Elite Judokas during the World Championships and Olympic Games” maqolasida yuqori darajadagi janglarda texnik va taktika indekslari bilan umumiy reyting o‘rtasida sezilarli bog‘liqlik aniqlangan [1]. Shuningdek, yosh dzyudochilarda turnir-oldi tayyorgarlik davrida sportchilarning jismoniy xususiyatlari, texnik ko‘rsatkichlari va jangga maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilanishi kuzatilganligi ma’lum [2]. Bu esa texnik-taktik tayyorgarlikni faqat texnika elementlarini takrorlashdan iborat emas, balki musobaqa sharoitlarini hisobga olgan, taktik qarorlar, qo‘llanadigan harakatlar va ularning samaradorligini oshirishga qaratilgan kompleks jarayon ekanini ko‘rsatadi [3, 4].

O‘zbekistonda dyuzdo sportining rivojlanishi va xalqaro maydondagi muvaffaqiyatlari texnik va taktik tayyorgarlikdagi salohiyatning oshirilishini talab qilmoqda. Masalan, O‘zbekiston yoshlari va chempionlari Osiyo va Jahon chempionatlarida ko‘plab medal va sovrinli o‘rinlarga erishmoqdalar [5, 6]. Shunga qaramay, jahon standartlariga mos texnik-taktik profilni chuqur tahlil qilish, ilg‘or metodik va innovatsion yondashuvlarni tatbiq etish orqali natijalarni sezilarli darajada oshirish imkoniyati mavjud. Yuqori malakali dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligining mavjud holatini baholash, jahondagi ilg‘or tajribalarni o‘rganish, hamda O‘zbekistonda mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish bo‘yicha aniq metodik tavsiyalar ishlab chiqish. Bu esa milliy murabbiylar maktabini kuchaytirish, sportchilarning musobaqaviy samaradorligini oshirish va O‘zbekiston dyuzdo sportida barqaror muvaffaqiyatga erishishda muhim omil bo‘ladi [6, 7].

Adabiyotlar tahlili va metodlar

Characteristics of Technical and Tactical Preparation of Elite Judokas during the World Championships and Olympic Games (W.Błach va boshqalar) ushbu maqolada yuqori malakali dzyudochilarning musobaqalardagi texnik va taktik ko‘rsatkichlari videotasvir tahlili bilan o‘rganilgan. London

2012 Olimpiadasi va Rio de Janeyro 2013 Jahon chempionatidagi janglar asosida texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va umumiy reytingdagi o‘rinlar o‘rtasida statistik jihatdan sezilarli bog‘liqlik aniqlangan [1]. Ma’lumotlar shuni ko‘rsatadiki, hujum va himoya texnikalari samaradorligi yuqori sport natijalariga erishishda muhim rol o‘ynaydi.

Age and Maturity Effects on Morphological and Physical Performance Measures of Adolescent Judo Athletes. Ushbu tadqiqotda 11–14 yoshdagi dzyudochilarda xronologik yosh va biologik yetuklik (maturation) omillari antropometrik va jismoniy ko‘rsatkichlarga ta’siri tahlil qilingan. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, biologik yetuklik yoshdan ham kuchliroq ta’sir ko‘rsatadi - tana tuzilishi, mushak massasining oshishi, kuch, chidamlilik kabi ko‘rsatkichlar yetuk sportchilarda yuqori bo‘ladi [2]. Bu holat, ayniqsa, o‘smirlik davrida mashg‘ulot va tanlov bosqichlarini biologik marshrutga moslashtirish zaruratini tug‘diradi.

Model Characteristics of Special Physical, Technical and Tactical Training of Qualified Judoists Rossiyadan olingan ushbu ilmiy-amaliy tadqiqotda 18-23 yoshdagi “Master of Sports” unvoni bilan malakaga ega dzyudochilarda texnik-taktik tayyorgarlik jihatlari modellari tuzilgan [7]. Modelda texnik arsenal, taktik qaror qabul qilish, moslamalar bilan ishlash samaradorligi va jismoniy tayyorgarlikning maxsus jihatlari belgilangan.

Yosh sportchilarda mavsum davomida tana tarkibi, kuch-quvvat, mushak massasining o‘sishi va jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari kichik guruhlar bo‘yicha kuzatilgan. Natijalar shuni ko‘rsatadi: yigitlarda mushak massa va kuch quvvat ko‘rsatkichlari sezilarli darajada oshadi; ayollarda ham biroz farqlar mavjud. Shuningdek, tana tarkibi va antropometrik o‘zgarishlarning musobaqadagi muvaffaqiyatga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’siri kamroq ekanligi aniqlangan. Bu late specialization (“kech ixtisoslashuv”) yondashuvining salmog‘i haqidagi muammolarni ko‘taradi. The Young Judo Athlete: Biological Issues Underpinning Selection and Performance. Ushbu tezis ishida yosh dzyudochilarda biologik maturation, tana o‘sish xususiyatlari va jismoniy salohiyat o‘rtasidagi bog‘liqliklar sistematik o‘rganilgan. Shu jumladan, bio-banding yondashuvi - ya’ni yosh va tana massa asosida guruhlashtirish orqali teng sharoit yaratish - tanlov va tayyorgarlik jarayonlarida moslashuvchanlikni oshirishga yordam berar ekanligi ta’kidlanadi. Planning of Effort Parameters in the Training of Elite Male Judo Athletes. Ushbu maqolada yuqori darajadagi erkak dzyudochilarda uchta tayyorgarlik mesotsikli (bazaviy, musobaqa-1, musobaqa-2) orqali texnik, taktika, jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining dinamikasi tahlil qilingan. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, mezotsikllarda maqsadli texnik-taktik yuklamalar samaradorligi oshadi va umumiy musobaqa natijalariga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Natijalar va muhokama

Olib borilgan tadqiqotlar natijasida yuqori malakali dzyudochilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha samarali yondashuvlar asosida shakllantirilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqildi. Tahlillar shuni ko‘rsatdiki, texnik va taktik tayyorgarlik sportchining raqobatbardoshligini belgilovchi asosiy omillardandir. Ayniqsa, bu tayyorgarlik komponentlarining o‘zaro integratsiyalashuvi sport natijalari samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Texnik tayyorgarlik jihatidan dzyudochilarda asosiy va yordamchi usullarni yuqori aniqlikda bajarish, ular o‘rtasida to‘g‘ri kombinatsiyalarni tanlay olish, vaziyatga mos texnik harakatlarni tanlab qo‘llay bilish ko‘nikmalari shakllanishi aniqlangan [1, 6]. Taktik tayyorgarlik esa jang davomida qaror qabul qilish tezligi, raqibga nisbatan moslashuvchanlik, tashabbusni qo‘lga olish va uni ushlab turish qobiliyatlari bilan belgilanadi [7]. Kuzatuv va statistik tahlillar shuni ko‘rsatadiki, jangda texnik usullarning muvaffaqiyatli qo‘llanilishi ko‘p hollarda sportchining taktik qaroriga bog‘liq bo‘ladi.

Eksperimental mashg‘ulotlar davomida o‘quv-mashg‘ulot jarayoniga jang holatlari modellashtirilgan mashqlar, texnik harakatlar ketma-ketligini senariy asosida mashq qilish, shuningdek, video-analiz metodlarining joriy etilishi sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshirdi. Xususan, sportchilarning jangdagi texnik aniqligi 17–22 foizga yaxshilangan bo‘lsa, texnik xatoliklar chastotasi kamaygani kuzatildi. Muhokamalar jarayonida aniqlanishicha, yuqori malakali dzyudochilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirishda individual yondashuv hal qiluvchi ahamiyatga ega. Har bir sportchining jismoniy, psixologik, morfologik va funksional xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulotlar tashkil etilishi zarur. Shu bilan birga, texnik harakatlarning sportchining yoshi, jinsiy yetukligi va biologik o‘sish bosqichlariga moslashtirilgan holda shakllantirilishi mashg‘ulot samaradorligini oshiradi.

Ilg‘or xalqaro tajriba va nazariy manbalar tahlili yuqori natijalarga erishgan sportchilarda texnik tayyorgarlikdan tashqari, taktik qaror qabul qilish tezligi va jang strategiyasining aniqligi asosiy omillardan biri ekanligini tasdiqlaydi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, musobaqa sharoitida muvaffaqiyatli chiqish ko‘p jihatdan tayyorgarlik jarayonida shakllantirilgan jangovar fikrlash, holatni tez baholash va raqibga moslashish strategiyasiga bog‘liq. Shuningdek, psixofiziologik omillar sportchining jang vaqtida stressga bardoshliligi, vizual va kinestetik reaksiyalari, markaziy asab tizimining holati va sezgi-motorik muvofiqligi texnik va taktik tayyorgarlik samaradorligiga bevosita ta’sir etuvchi omillar sifatida ko‘rib chiqildi. Bu esa murabbiy va sportchi o‘rtasidagi muloqotni chuqurlashtirish, mashg‘ulotlar mazmunini kompleks yondashuv asosida rejalashtirish zarurligini ko‘rsatadi. Yuqori malakali dzyudochilar tayyorgarligini takomillashtirish uchun texnik va taktik jihatlarni izchil va tizimli integratsiyalashgan holda rivojlantirish, individual xususiyatlarni hisobga olgan holda mashg‘ulotlar tashkil etish, psixofiziologik va metodik omillarni uyg‘unlashtirish dolzarb metodologik yo‘nalish hisoblanadi. Tadqiqot natijalari amaliy murabbiylik faoliyatida hamda sportchilarni musobaqaga kompleks tayyor-

1-jadval

Yuqori malakali dzyudochilarning texnik va taktik tayyorgrligini takomillashtirishning asosiy komponentlari

T/r	Tayyorlov komponenti	Kontseptual mohiyati	Metodologik yondashuv	Kutilgan sport natijasi
1	**Texnik integratsiya**	Kombinatorika va biomexanik mukammallik, harakat sintezi	Kompleks polimorf mashqlar, ssenariyli drill	Aniqlik va optimal jang harakatlari
2	**Taktik adaptatsiya**	Dinamik qaror qabul qilish, jangovar razvedka	Simulyatsiya, real vaqtli strategik o‘rgatish	Tezkor reaksiyalar va holatga moslashuvchanlik
3	**Psixofiziologik modulatsiya**	Stressgacha chidamlilik va neyromuskulyar koordinatsiya	Sensorli-motor testlar, biofeedback mashg‘ulotlari	Barqaror psixomotor performans
4	**Individualizatsiyalash**	Sportchining morfo-funksional profile asosida tayyorlash	Diferensial mashg‘ulot metodlari	Maksimal kompetitiv samaradorlik

lash jarayonida samarali qo‘llanishi mumkin.

Mazkur tadqiqot yuqori malakali dzyudochilarning texnik va taktik tayyorgarligini samarali takomillashtirishga qaratilgan bo‘lib, jarayonning tarkibiy qismlari tizimli tarzda tahlil qilinadi. Dzyudo sporti o‘z mohiyatiga ko‘ra, nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni, balki tezkor fikrlash, koordinatsiya va holatga moslashuvchanlikni ham talab etadi. Shu bois, tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish sportchining yuksak natijalarga erishishida muhim ahamiyat kasb etadi. Tahlil natijalariga ko‘ra, dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishning asosiy komponentlari sifatida texnik integratsiya, taktik adaptatsiya, psixofiziologik modulatsiya va individualizatsiyalash ajratiladi. Har bir komponent o‘zining konseptual mohiyatiga, metodologik yondashuviga va kutilgan sport natijalariga ega.

Texnik integratsiya bosqichida sportchining harakat texnikasini mukammallashtirish, kombinatorika va biomexanik uyg‘unlikni ta’minlash muhim hisoblanadi. Bu bosqichda kompleks polimorf mashqlar va ssenariyli drill uslublari qo‘llaniladi. Ushbu metodlar yordamida sportchi turli jang holatlarida harakatlarni avtomatik tarzda uyg‘unlashtira oladi, natijada aniq va optimal jang harakatlarini amalga oshirish ko‘nikmasi shakllanadi. Taktik adaptatsiya esa sportchining dinamik qaror qabul qilish qobiliyati va jangovar razvedka malakasini rivojlantirishga yo‘naltirilgan. Simulyatsiya va real vaqtli strategik o‘rgatish uslublari yordamida sportchi tezkor reaksiya va holatga moslasha olish qobiliyatini rivojlantiradi. Bu jarayon sportchining kognitiv faoliyatini faollashtiradi, jang davomida to‘g‘ri qarorlar qabul qilish tezligini oshiradi va natijada taktik samaradorlik yuqori darajaga ko‘tariladi.

Psixofiziologik modulatsiya komponenti sportchining stressga chidamliligi va neyromuskulyar koordinatsiyasini takomillashtirishga qaratilgan. Sensorli-motor testlar va biofeedback mashg‘ulotlari yordamida markaziy asab tizimi bilan mushak faoliyati o‘rtasidagi muvofiqlik mustahkamlanadi. Bu esa sportchining psixomotor barqarorligini, diqqatni jamlash darajasini va ruhiy tayyorgarligini oshiradi. Natijada, sportchi murakkab musobaqa sharoitlarida ham barqaror psixologik holatda harakat qila oladi. Individualizatsiyalash esa dzyudochining morfo-funksional xususiyatlariga asoslangan shaxsiy tayyorgarlik tizimini ishlab chiqishni nazarda tutadi. Diferensial mashg‘ulot metodlari orqali har bir sportchining individual fiziologik, psixologik va texnik imkoniyatlari hisobga olinadi. Ushbu yondashuv natijasida maksimal kompetitiv samaradorlikka erishiladi, ya’ni sportchi o‘zining eng yuqori natijalarini ko‘rsatish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Umuman olganda, yuqoridagi komponentlar dzyudochilarning tayyorgarlik jarayoniga kompleks va ilmiy yondashuvni ta’minlaydi. Bunda texnik, taktik, psixologik va fiziologik jihatlar bir-biri bilan integratsiyalashgan holda rivojlantiriladi. Natijada, sportchilar nafaqat jismonan, balki aqliy va ruhiy jihatdan ham musobaqalarga to‘liq tayyor bo‘ladi. Bu esa ularning raqobatbardoshligini oshiradi, musobaqalarda yuqori natijalar qayd etish imkonini yaratadi. Dzyudochilarning texnik va taktik tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish, zamonaviy metodologiyalarni qo‘llash va individual yondashuvni joriy etish yuqori sport natijalariga erishishning eng muhim sharti hisoblanadi. Ushbu yondashuv sportchini har tomonlama yetuk, holatga tez moslasha oladigan va yuqori musobaqa samaradorligiga ega sportchi sifatida shakllantiradi.

Xulosa

Olib borilgan tadqiqotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, yuqori malakali dzyudochilarning musobaqalardagi muvaffaqiyati ularning texnik va taktik tayyorgarlik darajasiga bevosita bog‘liq. Zamonaviy dzyudo sportida raqobatning keskinlashuvi, har bir jangdagi kichik xatolik ham g‘alaba yoki mag‘lubiyatga olib kelishi mumkinligini anglatadi. Shu bois, texnik-taktik tayyorgarlikni chuqur va tizimli tashkil etish sportchining

raqobatbardoshligini ta'minlaydi. Texnik tayyorgarlik bo'yicha harakatlarning biomexanik mukammalligi, kombinatorika va aniqlik ustida ishlash orqali sportchi har xil jang holatlarida optimal texnik yechimlarni tanlay oladi. Taktik tayyorgarlik esa jang vaqtida qaror qabul qilish tezligi, strategik fikrlash va raqibga moslasha olish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Ayniqsa, video-analiz va simulyatsiya uslublari orqali bu jihatlar samarali takomillashtiriladi. Texnik integratsiya, taktik adaptatsiya, psixofiziologik modulatsiya va individual yondashuv dzyudochilarning tayyorgarligini kompleks tarzda takomillashtirishning asosiy komponentlari hisoblanadi. Ushbu komponentlar o'zaro uyg'unlikda rivojlantirilganda sportchining musobaqaviy samaradorligi ortadi, bu esa milliy va xalqaro darajadagi yutuqlarni ta'minlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shu bois, dzyudochilarning tayyorgarlik jarayonini ilmiy asosda tashkil etish va ilg'or uslublarni amaliyotga joriy etish yuqori sport natijalariga erishishning zaruriy sharti hisoblanadi.

Foydalanigan adabiyotlar

1. Błach W, Rydzik Ł, Błach Ł, CynarskiW.J, Kostrzewa M, Ambroży T. "Characteristics of Technical and Tactical Preparation of Elite Judokas during the World Championships and Olympic Games". Article. International Journal of Environmental Research and Public Health, MDPI 2021 y. 10–15 p.

2. Giudicelli B.B, Luz L.G, Santos D.B, Sarmento H, Massart A.M, Júnior A.T, Field A, Figueiredo A.J. "Age and Maturity Effects on Morphological and Physical Performance Measures of Adolescent Judo Athletes". Article. Journal of Human Kinetics. Academy of Physical Education. 2021 y. 13 p.

3. Arslanov Sh.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (dzyudo). O'quv qo'llanma. O'zbekiston Faylasuflari Milliy Jamiyati Nashriyoti. Toshkent. 2017-y. 190 b.

4. Urazov R.D. Dzyudo kurashida texnik harakatlarga o'rgatish uslubiyati. Maqola. FARS International Journal of Education, Social Science & Humanities, Toshkent. 2025 y. 8-10 b.

5. Qodirov S.E, Bektemirov E.U. Dzyudochilarining mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarligi. Maqola. International Journal of Scientific Researchers, Toshkent. 2025 y. 7 -8 b.

6. Erkinov T.O. Xalqaro musobaqalarda ishtirok etayotgan yuqori malakali dzyudochilarining texnik-taktik tayyorgarligi tahlili. Maqola. Zenodo press, Toshkent, 2025 y. 8 b.

7. Daminov I.A. Dyuzdo kurashida taktik tayyorgarlikdagi vaziyatlarni hal qilish. Maqola. Modern Journal of Social Sciences and Humanities, Termiz. 2022 y. 9 b.