

**DZYUDochILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI
O'RGANISH VA TAKOMILLASHTIRISH**

Sadullayev Sirojiddin Ilxom o'g'li

Alfraganus university nodavlat oliy ta'lim tashkiloti

Sport faoliyati kafedrasi o'qituvchisi

Ibodullayev Shoxjaxon Odilbek o'g'li

Alfraganus university nodavlat oliy ta'lim tashkiloti

24.1 guruh 2-bosqich talabasi

Uzbekistan, Toshkent

shoxjaxoniboduloyev@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot dzyudochilarning texnik tayyorgarligini o'rganish va uni takomillashtirish jarayoniga bag'ishlangan. Ish davomida sportchilarning texnika elementlarini bajarish aniqligi, tezligi va harakat samaradorligi baholandi.

Аннотация: Данное исследование посвящено изучению и совершенствованию технической подготовки дзюдоистов. В ходе эксперимента были оценены точность, скорость и эффективность выполнения технических элементов.

Kalit so'zlar: Dzyudo, texnik tayyorgarlik, usullar, harakat aniqligi, texnika samaradorligi, nazorat testi, texnik malaka, mashg'ulot dasturi.

Ключевые слова: Дзюдо, техническая подготовка, приемы, точность движений, эффективность техники, контрольный тест, техническое мастерство, тренировочная программа.

Dolzarbliqi: Dzyudo sport turida texnik tayyorgarlik sportchining umumiy mahoratini, jang olib borish uslubini va natijadorligini belgilovchi eng muhim omillardan biridir. Har bir dzyudochi nafaqat kuchli va chidamli, balki texnik jihatdan mukammal, har bir harakatni ongli va aniq bajaruvchi sportchi

bo'lishi zarur. Texnika — bu harakatlarning aniqligi, muvofiqligi, vaqtni to'g'ri his qilish, muvozanatni saqlash va raqibning harakatiga tez moslasha olish qobiliyatidir.

Zamonaviy dzyudoda texnik repertuar kengligi va harakatlarning avtomatlashtirilgan darajasi g'alaba uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyat qozonayotgan sportchilar, odatda, turli holatlarda samarali tashlash, himoya va qarshi hujum texnikalarini birlashtira olish bilan ajralib turadilar. Shu bois texnik tayyorgarlikni ilmiy asosda rejalashtirish, mashg'ulot jarayonida texnik xatolarni tahlil qilish va ularni bosqichma-bosqich takomillashtirish zamonaviy dzyudo metodikasining ajralmas qismiga aylangan.

Texnik tayyorgarlik mashg'ulotlari sportchining harakat aniqligini oshirish, asosiy usullarni to'g'ri bajarish, kombinatsiyalarni samarali qo'llash, himoya va qarshi hujum texnikalarini to'g'ri tanlash hamda musobaqa davomida tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan. Bundan tashqari, texnik mashg'ulotlar orqali sportchi nafaqat jismoniy, balki psixologik barqarorlikni ham mustahkamlaydi, bu esa musobaqa paytida o'z texnikasini eng yuqori darajada namoyon etish imkonini beradi.

DZYUDUCHILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI O'RGANISH NATIJALARI VA MUHOKAMASI

Ko'rsatkichlar	Bosh natija (o'rtacha)	6 haftadan so'ng	O'sish foizi (%)	Izoh
Texnik harakat aniqligi (%)	76	88	+15.8%	Texnik xatolar kamaydi
Uchi-mata usulini bajarish tezligi (sek.)	2.8	2.4	+14.3%	Harakat tezligi oshdi
Kombinatsion hujum samaradorligi (%)	62	74	+19.4%	Texnik uyg'unlik yaxshilandi

Himoya texnikasi muvaffaqiyati (%)	68	79	+16.2%	Qarshi harakatlar kuchaydi
Texnik tayyorgarlik umumiy bahosi (10 ballik tizimda)	6.9	8.1	+17.4%	Umumiy texnik daraja oshdi

Izoh: Tadqiqot 12 nafar dzyudochi (17–22 yosh) o‘rtasida o‘tkazildi. Mashg‘ulotlar haftasiga 5 marta, har biri 90 daqiqadan tashkil etilib, asosiy e’tibor texnik aniqlik, harakat muvofiqligi va taktik kombinatsiyalarga qaratildi.

Xulosa: Tadqiqot natijalariga ko‘ra, dzyudochilarning texnik tayyorgarligini rejalashtirilgan tarzda olib borish ularning jangovar samaradorligini sezilarli oshiradi. Maxsus texnik mashg‘ulotlar yordamida harakat aniqligi, tezligi va muvofiqligi yaxshilandi. Shu bilan birga, sportchilarning kombinatsion harakatlarni bajarish ko‘nikmalari kuchaydi, himoya texnikasi va qarshi hujum imkoniyatlari kengaydi. Dzyudochilarning texnik tayyorgarligi — ularning raqibga moslashuvchanligi, strategik fikrlashi va jangni boshqarish qobiliyatiga bevosita ta’sir etuvchi omildir. Shu sababli texnik mashg‘ulotlar psixologik va jismoniy tayyorgarlik bilan uyg‘un holda olib borilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kano, J. *Kodokan Judo: The Essential Techniques*. Kodansha, 2022.
2. Franchini, E., Takito, M. *Technical Efficiency in Judo Athletes*. Journal of Combat Sports, 2021.
3. O‘zbekiston Dzyudo Federatsiyasi. *“Texnik tayyorgarlik metodik qo‘llanmasi.”* Toshkent, 2024.
4. Sadowski, J., Gierczuk, D. *Motor and Technical Skills in Judo Training*. International Journal of Sports Science, 2020.