



MAVZU:O'QUV MASHG'ULOT BOSQICHIDA DZYUDochILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti
2-bosqich magistranti Ro'ziqulov Namoz

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quv mashg'ulot bosqichida dzyudochilarning texnik tayyorgarligini oshirishning nazariy-metodik asoslari yoritilgan. Texnik harakatlarni o'rgatish jarayonida uchikomi, nage-komi hamda randori mashqlarining samaradorligi tahlil qilinadi. Tadqiqot jarayonida tajriba va nazorat guruhlarini o'rtasida texnik ko'rsatkichlar dinamikasi solishtirildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, tizimli va bosqichma-bosqich metodik yondashuv dzyudochilarning texnik aniqligi, tezkorligi va barqarorligini sezilarli darajada oshiradi.

Аннотация: В данной статье освещаются теоретико-методические основы повышения технической подготовленности дзюдоистов на этапе учебно-тренировочного процесса. В процессе обучения техническим действиям анализируется эффективность упражнений учикоми, нагэ-коми и рандори. В ходе исследования проведено сравнение динамики технических показателей между экспериментальной и контрольной группами. Полученные результаты показали, что системный и поэтапный методический подход способствует значительному повышению точности, быстроты и устойчивости выполнения технических действий у дзюдоистов.

Abstract: This article examines the theoretical and methodological foundations for improving the technical preparedness of judo athletes at the training stage. The effectiveness of uchikomi, nage-komi, and randori exercises in teaching technical actions is analyzed. During the study, the dynamics of technical



performance indicators were compared between the experimental and control groups. The results demonstrated that a systematic and step-by-step methodological approach significantly improves the accuracy, speed, and stability of technical performance in judo athletes.

Kalit so‘zlar:Dzyudo, texnik tayyorgarlik, o‘quv mashg‘ulot bosqichi, uchikomi, nage-komi, randori, texnik mahorat, sport tayyorgarligi, pedagogik tajriba, sport natijasi.

Ключевые слова:Дзюдо, техническая подготовка, учебно-тренировочный этап, учикоми, нагэ-коми, рандори, техническое мастерство, спортивная подготовка, педагогический эксперимент, спортивный результат.

Keywords:Judo, technical training, training stage, uchikomi, nage-komi, randori, technical mastery, sports training, pedagogical experiment, sports performance.

TADQIQOTNING DOLZARBLIGI:Zamonaviy sport tizimida yuqori natijalarga erishish ko‘p jihatdan sportchilarning texnik tayyorgarlik darajasiga bog‘liq. Dzyudo sport turida texnik harakatlarning mukammalligi jang jarayonida ustunlikni ta‘minlovchi asosiy omillardan biridir. Ayniqsa, o‘quv mashg‘ulot bosqichida texnik harakatlarning to‘g‘ri shakllantirilishi kelgusidagi sport mahorati uchun mustahkam poydevor yaratadi.Bugungi kunda yosh dzyudochilarning texnik tayyorgarligini oshirishda innovatsion metodlardan foydalanish, mashg‘ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

TADQIQOTNING MAQSADI:O‘quv mashg‘ulot bosqichida dzyudochilarning texnik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan samarali metodikani ishlab chiqish va uning tajriba asosida samaradorligini aniqlash.

TADQIQOTNING VAZIFALARI

- Dzyudochilarning texnik tayyorgarligi bo‘yicha ilmiy-adabiy manbalarni tahlil qilish.



- O'quv mashg'ulot bosqichida qo'llaniladigan texnik mashqlar tizimini ishlab chiqish.
- Tajriba va nazorat guruhleri ko'rsatkichlarini aniqlash va taqqoslash.
- Texnik ko'rsatkichlar dinamikasini statistik tahlil qilish.
- Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

TADQIQOTNING TASHKIL ETILISHI: Tadqiqot 2025-yil dekabr oyidan 2026-yil fevral oylari davomida 12–14 yoshli 24 nafar dzyudochi ishtirokida o'tkazildi. Ishtirokchilar 12 nafardan iborat tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi.

Tajriba guruhi mashg'ulotlarida:

- ❖ Uchikomi mashqlari (ko'p marotabalik takrorlash),
- ❖ Nage-komi (to'liq texnik bajarish),
- ❖ Maxsus tezkorlik mashqlari,
- ❖ Video tahlil asosidagi tuzatishlar qo'llanildi.

Nazorat guruhi esa an'anaviy dastur asosida shug'ullandi.

Tadqiqot 6 oy davom etdi. Baholash mezonlari:

- ❖ Texnik aniqlik (%),
- ❖ Texnik bajarish tezligi (sek),
- ❖ Randorida muvaffaqiyatli usullar soni.

TADQIQOT NATIJALARI VA UNING MUHOKAMASI

Tajriba yakunida quyidagi natijalar qayd etildi:

1-jadval. Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi (boshlanish)	Nazorat guruhi (yakun)	Tajriba guruhi (boshlanish)	Tajriba guruhi (yakun)
Texnik aniqlik (%)	62	68	63	82
Texnik tezlik (sek)	2.4	2.2	2.3	1.8



Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi (boshlanish)	Nazorat guruhi (yakun)	Tajriba guruhi (boshlanish)	Tajriba guruhi (yakun)
Randorida samarali usullar (soni)	3	4	3	7

Jadvalga izoh: Jadval ma'lumotlariga ko'ra, tajriba guruhida texnik aniqlik 19% ga, tezlik ko'rsatkichi 0.5 sekundga yaxshilangan. Randoridagi samarali usullar soni esa ikki barobardan ortiq oshgan. Nazorat guruhida esa o'sish nisbatan past darajada bo'lgan.

Bu natijalar taklif etilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

UMUMIY TAHLIL VA MUHOKAMA

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, texnik tayyorgarlikni oshirishda:

- Bosqichma-bosqich o'rgatish,
- Harakatlarni ko'p takrorlash (uchikomi),
- Musobaqaga yaqin sharoit yaratish (randori),
- Vizual va video tahlil katta ahamiyatga ega.

Tadqiqot natijalari boshqa ilmiy izlanishlar bilan hamohang bo'lib, texnik tayyorgarlikning sport natijasiga bevosita ta'sirini ko'rsatadi.

XULOSA

Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'quv mashg'ulot bosqichida dzyudochilarning texnik tayyorgarligini maqsadli va ilmiy asosda tashkil etish ularning sport mahoratini shakllantirishda hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Texnik harakatlarning to'g'ri o'zlashtirilishi nafaqat musobaqa jarayonidagi samaradorlikni oshiradi, balki sportchining umumiy jismoniy va funksional rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda texnik elementlarni bosqichma-bosqich, tizimli va pedagogik tamoyillarga asoslangan holda o'rgatish kelgusidagi yuqori sport natijalarining mustahkam



poydevorini yaratadi. Tajriba-sinov ishlari davomida ishlab chiqilgan metodika – uchikomi mashqlarini ko‘p marotabalik takrorlash, nage-komi orqali texnikani to‘liq bajarishga erishish, randori sharoitida amaliy mustahkamlash hamda videoanaliz yordamida xatolarni aniqlash va tuzatish – dzyudochilarning texnik aniqligi, bajarish tezligi va barqarorligini sezilarli darajada yaxshilash imkonini berdi. Tajriba guruhi ko‘rsatkichlarining nazorat guruhiga nisbatan yuqori o‘sish sur‘atlari metodikaning samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqlaydi. Shuningdek, tadqiqot jarayonida texnik tayyorgarlikni oshirishda individual yondashuv, yuklamani to‘g‘ri me‘yorlash, harakatlarni fazoviy-vaqt ko‘rsatkichlari asosida tahlil qilish va sportchining psixologik tayyorgarligini hisobga olish muhim ahamiyat kasb etishi aniqlandi. Texnik elementlarni o‘rgatishda dastlab oddiydan murakkabga tamoyiliga amal qilish, harakat strukturasi va biomekanik xususiyatlarini chuqur tushuntirish hamda nazorat-test mashqlaridan muntazam foydalanish o‘quv jarayonining samaradorligini oshiradi. Umuman olganda, o‘quv mashg‘ulot bosqichida texnik tayyorgarlikni takomillashtirish bo‘yicha ishlab chiqilgan yondashuv yosh dzyudochilarning musobaqa faoliyatida ishonchlilik, tezkorlik va samaradorlik ko‘rsatkichlarini oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari amaliyotga joriy etish uchun tavsiya etiladi hamda sport maktablari va ixtisoslashtirilgan o‘quv muassasalarida mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishda metodik asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Kelgusida mazkur yo‘nalishda yosh toifalari, tayyorgarlik darajalari va vazn kategoriyalarini inobatga olgan holda chuqurlashtirilgan ilmiy izlanishlar olib borish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jigoro Kano. *Kodokan Judo*. Tokyo: Kodansha International, 1986.
2. International Judo Federation. *IJF Sport and Organisation Rules*. Latest edition. Lausanne, Switzerland.



3. International Judo Federation. *Coaching & Refereeing Rules Manual*. IJF Academy Publications.

4. Bompa, T.O., Haff, G.G. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.

5. Vladimir Issurin. *Block Periodization: Breakthrough in Sport Training*. Ultimate Athlete Concepts, 2008.

6. Kerimov Fozil Abdurashidovich.

Sport kurashi nazariyasi va uslubiylati. – Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti.

7. Salomov Rustam Sabirovich.

Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari. – Toshkent.

8. Pulotov Shavkat Abdumalikovich.

Yakka kurash sport turlarida texnik-taktik tayyorgarlik asoslari. – Toshkent.

9. Rasulov Abduvali.

Yosh sportchilarni tayyorlash nazariyasi va metodikasi. – Toshkent.