



## O'QUV MASHG 'ULOT BOSQICHIDA DZYUDochILARNING TEXNIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH

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

**ANNOTATSIYA:** *Mazkur ilmiy maqolada o'quv-mashg'ulot bosqichida dzyudochilarning texnik tayyorgarligini oshirishning samarali usullari o'rganildi. Tadqiqot jarayonida 13–15 yoshli dzyudochilar ishtirokida pedagogik tajriba tashkil etildi. Tajriba guruhida texnik harakatlarni bosqichma-bosqich o'rgatish, kombinatsion usullarni qo'llash hamda maxsus texnik mashqlar asosida mashg'ulotlar olib borildi, nazorat guruhida esa an'anaviy metodika qo'llanildi. Olingan natijalar tajriba guruhida texnik usullarni bajarish aniqligi, tezligi va samaradorligi sezilarli darajada oshganini ko'rsatdi.*

**АННОТАЦИЯ :** *В данной научной статье рассмотрены эффективные методы повышения технической подготовленности дзюдоистов на этапе учебно-тренировочного процесса. В ходе исследования был организован педагогический эксперимент с участием дзюдоистов в возрасте 13–15 лет. В экспериментальной группе обучение проводилось на основе поэтапного освоения технических действий, применения комбинационных приемов и специальных технических упражнений, тогда как в контрольной группе использовалась традиционная методика подготовки. Полученные результаты показали, что у спортсменов экспериментальной группы значительно повысились точность выполнения технических приемов, скорость их выполнения и общая эффективность соревновательной деятельности.*

**ABSTRACT:** *This scientific article examines effective methods for improving the technical preparedness of judokas at the training stage. A pedagogical experiment was conducted involving judokas aged 13–15 years. In the experimental group, training sessions were based on the step-by-step development of technical*



actions, the application of combination techniques, and the use of specialized technical exercises, while the control group followed a traditional training methodology. The results of the study demonstrated that athletes in the experimental group showed significant improvements in the accuracy, speed, and overall effectiveness of technical performance in competitive activities.

**Kalit soʻzlar:** *Dzyudo, texnik tayyorgarlik, oʻquv-mashgʻulot bosqichi, texnik usullar, kombinatsion harakatlar, pedagogik tajriba, sport mahorati, taktik tayyorgarlik.*

**Ключевые слова:** *дзюдо, техническая подготовка, учебно-тренировочный этап, технические приемы, комбинационные действия, педагогический эксперимент, спортивное мастерство, тактическая подготовка.*

**Keywords:** *judo, technical training, training stage, technical techniques, combination actions, pedagogical experiment, sports mastery, tactical preparation.*

**TADQIQOTNING DOLZARBLIGI:** Hozirgi zamon dzyudosida yuqori natijalarga erishish sportchining texnik tayyorgarlik darajasiga bevosita bogʻliq. Ayniqsa, oʻquv-mashgʻulot bosqichida texnik harakatlarni toʻgʻri shakllantirish keyingi sport mahoratining poydevorini yaratadi. Dzyudo musobaqalarida gʻalaba koʻpincha usulni toʻgʻri va tez bajarish, raqib harakatiga mos ravishda kombinatsiya qoʻllay olishga bogʻliq. Shuning uchun yosh dzyudochilarni tayyorlashda texnik mashqlarni ilmiy asosda rejalashtirish dolzarb hisoblanadi.

**TADQIQOTNING MAQSADI:** Oʻquv-mashgʻulot bosqichida dzyudochilarning texnik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan maxsus metodikaning samaradorligini aniqlash.

### TADQIQOTNING VAZIFALARI

1. Yosh dzyudochilarning texnik tayyorgarlik darajasini aniqlash.
2. Texnik usullarni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish.
3. Pedagogik tajriba asosida metodikaning samaradorligini aniqlash.



4. Natijalarni taqqoslash va statistik tahlil qilish.
5. Amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

**TADQIQOTNING TASHKIL ETILISHI:** Tadqiqot 2026-yil yanvar oyidan mart oyigacha o‘tkazildi. Tadqiqot 8 hafta davomida olib borildi. Unda 20 nafar 13–15 yoshli dzyudochi ishtirok etdi.

- Nazorat guruhi (10 nafar) – an’anaviy mashg‘ulot dasturi.
- Tajriba guruhi (10 nafar) – maxsus texnik mashqlar asosidagi dastur.

Baholash mezonlari:

- Asosiy usullarni bajarish aniqligi (%)
- Usulni bajarish tezligi (sek)
- Kombinatsion harakat samaradorligi (%)

Ko‘rsatkich	Nazorat (oldin)	Nazorat (keyin)	Tajriba (oldin)	Tajriba (keyin)
Usul aniqligi (%)	65	72	66	85
Bajarish tezligi (sek)	3.8	3.5	3.9	3.0
Kombinatsiya samaradorligi (%)	50	60	52	78

**Izoh:** Diagrammatik ko‘rsatkichlardan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhida texnik harakatlarning aniqligi va kombinatsion samaradorligi nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada oshgan. Bu maxsus metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi.

## TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING MUHOKAMASI

Tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, texnik mashqlarni bosqichma-bosqich va kombinatsion tarzda o‘rgatish:

- Texnik harakatlar aniqligini 18–20 % ga oshirdi;
- Usullarni bajarish tezligini sezilarli darajada yaxshiladi;
- Kombinatsion fikrlash va taktik moslashuvchanlikni rivojlantirdi.



Nazorat guruhida ham o'sish kuzatilgan bo'lsa-da, u tajriba guruhiga nisbatan past ko'rsatkichlarni namoyon etdi. Bu maxsus metodikaning ustunligini ko'rsatadi.

## UMUMIY TAHLIL

O'quv-mashg'ulot bosqichida texnik tayyorgarlikni oshirish:

- Harakat koordinatsiyasini yaxshilaydi;
- Mushak xotirasini shakllantiradi;
- Musobaqa samaradorligini oshiradi;
- Sportchining ishonchini mustahkamlaydi.

Maxsus texnik mashqlarni tizimli ravishda qo'llash yosh dzyudochilarning mahoratini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

## XULOSA

O'quv-mashg'ulot bosqichida dzyudochilarning texnik tayyorgarligini oshirish sport mahoratini shakllantirishning eng muhim va ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot jarayoniga maxsus texnik mashqlar, bosqichma-bosqich o'rgatish metodikasi hamda kombinatsion usullarni tizimli ravishda kiritish yosh sportchilarning texnik ko'rsatkichlariga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Xususan, tajriba guruhida texnik usullarni bajarish aniqligi, tezligi va samaradorligi nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori darajada oshgani kuzatildi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, texnik harakatlarni takroriy mashq qilish, ularni kombinatsion bog'lanishda o'rgatish hamda real musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan mashqlarni qo'llash sportchilarda harakat koordinatsiyasi, tezkor fikrlash va taktik moslashuvchanlikni rivojlantiradi. Bu esa o'z navbatida musobaqa jarayonida samarali va barqaror natijalarga erishishga imkon yaratadi. Shuningdek, texnik tayyorgarlikni ilmiy asosda rejalashtirish, yuklama hajmi va intensivligini yosh xususiyatlariga mos ravishda belgilash, individual yondashuvni ta'minlash dzyudochilarning sport o'sishini ta'minlovchi muhim omillardan biri ekanligi isbotlandi. Texnik mahoratning yuqori darajada shakllanishi nafaqat jismoniy sifatlar, balki psixologik barqarorlik va



musobaqa ishonchini ham mustahkamlaydi. Umuman olganda, o'quv-mashg'ulot bosqichida texnik tayyorgarlikka ustuvor ahamiyat berish, mashg'ulot jarayoniga zamonaviy pedagogik va innovatsion metodlarni joriy etish yosh dzyudochilarning kelgusida yuqori sport natijalariga erishishlari uchun mustahkam poydevor yaratadi. Shu sababli, dzyudochilar tayyorgarlik tizimida texnik komponentni chuqur va tizimli rivojlantirish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Platonov V.N. Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
2. Matveyev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi asoslari. – Moskva: Fizkultura i sport, 2008.
3. Ozolin N.G. Sport mashg'ulotining zamonaviy tizimi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2010.
4. Verxoshanskiy Yu.V. Maxsus jismoniy tayyorgarlik asoslari. – Moskva: Sport, 2013.
5. Bompa T.O., Haff G.G. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.
6. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.
7. Franchini E., Del Vecchio F.B., Matsushigue K.A., Artioli G.G. Physiological Profiles of Elite Judo Athletes. // Sports Medicine, 2011.
8. Sterkowicz S. Technical and Tactical Training in Judo. // Archives of Budo, 2009.
9. IJF (International Judo Federation). Official Judo Rules and Refereeing Regulations. – Lausanne, 2022.
10. Little R. Judo Training Methods: A Sourcebook. – London: A&C Black, 2011.
11. Svinth J.R. Getting a Grip on Judo. – Portland: Electronic Journals of Martial Arts, 2003.