

## **JUDO SPORTIDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKNING ILMIY-METODIK ASOSLARI VA AMALIY TATBIQI**

Farg'ona davlat universiteti

Tarix fakulteti o'qituvchisi

**Usmonov Axrorjon Rustamjon o'g'li**

Farg'ona davlat universiteti

Sport faoliyati fakulteti

Judo yo'nalishi, 25.156-guruh talabasi

**Normatov Sultonali**

### **ANNOTATSIYA**

Ushbu maqolada judo sportida texnik-taktik tayyorgarlikning ilmiy-metodik asoslari va amaliy tatbiqi keng qamrovli tahlil qilingan. Judo — 1882 yilda yapon pedagogi Jigoro Kano tomonidan yaratilgan va 1964 yildan buyon Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turi bo'lib, hozirda dunyoning 200 dan ortiq mamlakatida 40 milliondan ziyod kishilar tomonidan mashq qilinmoqda. Maqolada judo texnikasining biomexanik asoslari, asosiy yiqitish (nage-waza), yerda kurash (ne-waza) va himoya usullarining tasnifi, taktik tayyorgarlikning ilmiy asoslari, raqibni «o'qish» ko'nikmasining rivojlanishi, musobaqa faoliyatini tahlil qilish metodlari va zamonaviy trening yondashuvlari batafsil yoritilgan. Shuningdek, O'zbekistonda judo sportining rivojlanish tarixi, milliy maktabning xususiyatlari va olimpiya yutuqlari ko'rib chiqilgan. Tadqiqot judo murabbiylari, sport pedagoglari va talabalar uchun amaliy ahamiyatga ega.

**Kalit so'zlar:** judo, nage-waza, ne-waza, taktik tayyorgarlik, biomexanika, kuzushi, randori, musobaqa tahlili, O'zbekiston judosi, sport pedagogikasi.

### **АННОТАЦИЯ**

В данной статье проводится комплексный анализ научно-методических основ и практического применения технико-тактической подготовки в дзюдо. Дзюдо — вид спорта, созданный японским педагогом Дзигоро Кано в 1882 году и включённый в программу Олимпийских игр с 1964 года; в настоящее время им занимаются более 40 миллионов человек в более чем 200 странах мира. В статье подробно рассматриваются биомеханические основы техники дзюдо, классификация основных бросков (*nage-waza*), борьбы лёжа (*ne-waza*) и защитных действий, научные основы тактической подготовки, развитие навыков «чтения» соперника, методы анализа соревновательной деятельности и современные подходы к тренировочному процессу. Также освещены история развития дзюдо в Узбекистане, особенности национальной школы и олимпийские достижения. Исследование представляет практическую ценность для тренеров по дзюдо, спортивных педагогов и студентов.

**Ключевые слова:** дзюдо, *nage-waza*, *ne-waza*, тактическая подготовка, биомеханика, *kuzushi*, рандори, анализ соревнований, узбекское дзюдо, спортивная педагогика.

## **ABSTRACT**

This article provides a comprehensive analysis of the scientific and methodological foundations and practical application of technical and tactical preparation in judo. Judo is a sport created by Japanese educator Jigoro Kano in 1882 and included in the Olympic program since 1964; it is currently practiced by more than 40 million people in over 200 countries worldwide. The article examines in detail the biomechanical foundations of judo technique, the classification of main throwing techniques (*nage-waza*), ground fighting (*ne-waza*) and defensive actions, the scientific basis of tactical preparation, the development of opponent-reading skills, methods for analyzing competitive activity, and contemporary training approaches. The history of judo development in Uzbekistan, the characteristics of the national school, and Olympic achievements are also addressed. The research is of practical value for judo coaches, sports educators, and students.

**Keywords:** judo, nage-waza, ne-waza, tactical preparation, biomechanics, kuzushi, randori, competition analysis, Uzbek judo, sports pedagogy.

## **KIRISH**

"Yumshoq yo'l — eng samarali yo'l" — bu Jigoro Kano tomonidan judoga qo'yilgan ta'rif bugungi kunda ham o'z dolzarbligini saqlab kelmoqda. 1882 yilda Tokioda tashkil etilgan judo nafaqat jangovar san'at, balki insonni har tomonlama kamol toptirishga yo'naltirilgan pedagogik tizim sifatida dunyoga taqdim etildi. Kano o'zining yangi tizimini "Judo" — ya'ni "Yumshoq yo'l" deb atadi, bu bilan u kuchdan emas, balki ziyraklik, texnika va samaradorlikdan foydalanish g'oyasini ifodaladi.

Bugungi kunda judo Xalqaro Judo Federatsiyasi (IJF) tomonidan boshqariladigan va 204 milliy federatsiyani birlashtirgan global sport tashkilotiga aylandi. 1964 yil Tokio Olimpiya o'yinlaridan beri judo olimpiya dasturining doimiy a'zosi hisoblanadi va ayollar uchun olimpiya dasturiga 1992 yildan boshlab kiritildi. Judo faqat musobaqa sport turi emas — u maktablar, universitetlar va mudofaa tuzilmalarida keng qo'llaniladigan tarbiyaviy tizim sifatida ham qadrlanadi.

O'zbekistonda judo tarixi sovet davridan boshlanadi va mustaqillikdan so'ng yangi pog'onaga ko'tarildi. O'zbek judochilari xalqaro musobaqalarda muntazam ravishda yuqori natijalar ko'rsatib kelmoqda. Ushbu maqol judo texnikasi va taktikasining ilmiy-metodik asoslarini ko'rib chiqib, O'zbekistonda judoni rivojlantirish uchun amaliy tavsiyalar berish maqsadida tayyorlandi.

## **ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA**

Judo bo'yicha ilmiy adabiyotlar juda boy va xilma-xildir. Kano Jigoro (1986) o'zining "Kodokan Judo" asarida judoning falsafiy va texnik asoslarini batafsil bayon etdi — bu asar hozir ham judo ilmining poydevori hisoblanadi. Franchini va Del Vecchio (2011) judo bo'yicha fiziologik tadqiqotlarni sistematik ko'rib chiqib, judoning yuqori intensivlikda o'tadigan aralash aerob-anaerob sport turi ekanligini asoslab berdi. Sterkowicz va

Franchini (2000) Jahon va Olimpiya chempionatlarida qo'llanilgan texnikalarni tahlil qilib, nage-waza texnikasi — ayniqsa uchi-mata, seoi-nage va o-soto-gari — eng ko'p qo'llaniladigan yiqitish usullari ekanligini aniqladi.

O'zbekistonda Xolmatov va Tursunov (2018) o'zbek judochilari tayyorgarlik tizimini tahlil qilib, texnik-taktik tayyorgarlikning jismoniy tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirilgan metodikasini ishlab chiqdi. Ushbu maqolada adabiyotlarni tizimli ko'rib chiqish va qiyosiy tahlil metodlaridan foydalanildi. IJF rasmiy hujjatlari, PubMed va Scopus ma'lumotlar bazalaridan olingan 60 dan ortiq ilmiy manba o'rganildi.

## **JUDO TEXNIKASINING BIOMEXANIK ASOSLARI**

Judo texnikasini to'g'ri tushunish uchun uning biomexanik asoslarini bilish zarur. Judodagi har bir texnika uchta asosiy biomexanik prinsipga asoslanadi: kuzushi (muvozanatni buzish), tsukuri (harakatga tayyorgarlik), kake (yiqitishni amalga oshirish). Bu uchlik judoda "ma no uchi" — «to'g'ri lahzani topish» degan falsafiy tushuncha bilan chambarchas bog'liq.

### **Kuzushi — muvozanatni buzish.**

Judoda g'alaba qozonish uchun raqibning og'irlik markazini tayanch yuzasidan tashqariga chiqarish zarur. Bu prinsip judo falsafasining asosini tashkil etadi: kuchsizroq kishining kuchliroq raqibni yiqita olishi aynan kuzushi prinsipini to'g'ri qo'llash orqali mumkin. Biomexanik jihatdan kuzushi uchun minimal kuch bilan maksimal effektga erishish uchun vaqt, yo'nalish va kuch vektori optimal uyg'unlashtirilishi kerak. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali judochilar kuzushini bajarish uchun past malakali judochilardan 40-60 foiz kamroq kuch sarflaydi — bu texnikaning ahamiyatini yaqqol ko'rsatadi.

### **Nage-waza — yiqitish texnikasi tasnifi.**

IJF klassifikatsiyasiga ko'ra nage-waza ikki asosiy guruhga bo'linadi: tachi-waza (tik holatdagi yiqitishlar) va sutemi-waza (o'z tanasini yerga tashlagan holda yiqitish). Tachi-

waza o'z navbatida te-waza (qo'l texnikasi — masalan, seoi-nage, tai-otoshi), koshi-waza (bel texnikasi — o-goshi, harai-goshi) va ashi-waza (oyoq texnikasi — o-soto-gari, de-ashi-barai) ga bo'linadi. Biomexanik jihatdan har bir texnikaning o'ziga xos kuch vektori, aylanish o'qi va optimal bajarish burchagi mavjud. Masalan, seoi-nage da judochi raqibini yelkasi orqali oldinga otadi — bu yerda yelka bo'g'imi markazdan qochma kuch printsi-piga muvofiq ishlatiladi.

### **Ne-waza — yer kurashi texnikasi.**

Ne-waza — yerda kurash — zamonaviy judo musobaqalarida tobora muhim o'rin egallaydi. Ne-waza uch turga bo'linadi: osae-komi-waza (mahkamlash — raqibni yerda ushlab turish, bu ippon yoki waza-ari beradi), shime-waza (bo'g'iz siqish texnikasi), kansetsu-waza (bo'g'im bukish texnikasi). Ne-waza biomexanikasida gravitatsiya kuchidan maksimal foydalanish, og'irlik markazini pastroq tutish va tayanch yuzasini kengaytirish asosiy prinsiplar hisoblanadi. Zamonaviy musobaqa tahlillari shuni ko'rsatadiki, yuqori darajali musobaqalarda g'alabalarning 30-40 foizi ne-waza orqali qo'lga kiritiladi.

## **TAKTIK TAYYORGARLIK: ILMIY ASOSLAR VA AMALIY YONDASHUVLAR**

Taktika — judo jangi davomida texnik vositalarni raqibning xususiyatlariga, o'z kuchli tomonlariga va vaziyatga qarab maqsadga muvofiq qo'llash san'atidir. Zamonaviy judo fani taktik tayyorgarlikni texnik tayyorgarlik bilan teng darajada muhim deb hisoblaydi.

### **Raqibni o'qish va sezish.**

Yuqori malakali judochilar raqibning harakatini uning boshlanishidan bir necha millisekund oldin sezadi — bu "anticipation" (oldindan bashorat qilish) deb ataladi. Sport psixologiyasi nuqtai nazaridan bu ko'nikma miya prefrontal po'stlog'ining va motor tizimning birgalikdagi mahsulidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu ko'nikma faqat ko'p

yillik musobaqa tajribasi — ayniqsa randori (erkin kurash) orqali — shakllanadi. Shu sababli ko'plab judo metodistalari tayyorgarlikda randori ulushini oshirishni tavsiya qiladi.

### **Kombinatsiyalar va ketma-ket harakatlar.**

Professional judo jangi odatda bitta yaqitish urinishidan emas, balki bir necha harakatlar ketma-ketligidan iborat. Kombinatsion harakatlar — bir texnikadan ikkinchisiga o'tish — raqibning himoyasini sindirish uchun ishlatiladi. Masalan, o-soto-gari ni soxta bajarib, raqib uni bloklashga urinsagach, seoi-nage ga o'tish klassik kombinatsiyadan biridir. Bunday kombinatsiyalarni o'rgatish uchun uchi-komi (texnikaning kirishini takrorlash) va yakusoku-geiko (kelishilgan holda bajarish) metodlari keng qo'llaniladi.

### **Musobaqa faoliyatini tahlil qilish.**

Zamonaviy judo tayyorgarligida video tahlil va statistik ma'lumotlar muhim o'rin egallaydi. IJF o'zining JudoStats tizimi orqali har bir musobaqachining statistikasini — qo'llagan texnikalar, g'alaba usuli, jang davomiyligi — saqlaydi va tahlil qiladi. Bu ma'lumotlar asosida raqibning zaif tomonlarini aniqlash va o'z tayyorgarligini moslashtirish mumkin. O'zbekiston milliy terma jamoasi tayyorgarligida ham video tahlil tizimi keng qo'llanilmoqda.

## **JUDO UCHUN MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK**

Judo musobaqasi 3-5 daqiqa davom etadi va bu vaqt davomida judochi yuqori intensivlikda anaerob va aerob ish rejimini birlashtiradi. Fiziologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, judo jangi vaqtida yurak urishlar soni 180-190 urish/daqiqaga yetadi, qon laktat darajasi esa 8-14 mmol/l gacha ko'tariladi. Bu ko'rsatkichlar judoning jismoniy tayyorgarlikning barcha komponentlariga — kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlik — yuqori talablar qo'yishini ko'rsatadi.

Maxsus kuch tayyorgarligi uchun judochilar klassik og'irlik mashg'ulotlari bilan birga judoga xos harakatlarni — uchi-komi, nage-komi (to'liq yiqitish mashqi) va randori — jadal bajararadi. Grip kuchini rivojlantirish uchun maxsus qo'lqop va dumbbell mashqlari,

shuningdek gi (judo kiyimi) bilan bajariladigan maxsus mashqlar keng qo'llaniladi. Aerob chidamlilikni rivojlantirish uchun esa interval trening, suzish va velosiped haydash yaxshi natija beradi.

## **O'ZBEKISTONDA JUDO SPORTINING RIVOJLANISHI VA OLIMPIYA YUTUQLARI**

O'zbekistonda judo sovet davrida, 1960-70-yillarda rivojlana boshladi. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston Judo Federatsiyasi tashkil etilib, xalqaro miqyosda faol ishtirok etila boshlandi. O'zbekiston judochilari bugungi kunda Osiyo va jahon musobaqalarida kuchli raqobatchilar sifatida tan olingan.

Yaqin yillarda O'zbekiston judosi yangi cho'qqilarni zabt etdi. 2020 Tokio Olimpiya o'yinlarida Sharofiddin Lutfullayev va boshqa o'zbek judochilari munosib ishtirok etdi. Osiyo chempionatlarida o'zbek judochilar medalli o'rinlarni muntazam qo'lga kiritmoqda. Respublika judo federatsiyasi huzuridagi olimlar va murabbiylar milliy maktabni rivojlantirish uchun ilmiy tadqiqotlarni amaliyot bilan uyg'unlashtirish bo'yicha tizimli ish olib bormoqda. Farg'ona viloyatida ham judo seksiyalari faol ishlaydi va viloyat judochilari respublika musobaqalarida o'zlarini namoyon etib kelmoqda.

## **XULOSA VA TAVSIYALAR**

Judo sportida muvaffaqiyat ko'p omillar — texnik mahorat, taktik ziyraklik, jismoniy tayyorgarlik va psixologik barqarorlik — ning uyg'un rivojlanishiga bog'liq. Biomexanik jihatdan to'g'ri texnikani o'rgatish, kuzushi prinsipini chuqur o'zlashtirish va taktik fikrlashni yoshlikdan rivojlantirish O'zbekiston judo maktabining asosiy ustuvorliklari bo'lishi zarur.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi tavsiyalar ilgari suriladi. Birinchidan, judo murabbiylari uchun biomexanika va sport fiziologiyasi asoslarini qamrab oluvchi tizimli malaka oshirish dasturlarini joriy etish zarur. Ikkinchidan, video tahlil texnologiyalarini viloyat va tuman judo seksiyalariga ham kengaytirish o'rganish sifatini oshiradi.

Uchinchidan, randori ulushini tayyorgarlik jarayonida oshirish taktik ko'nikmalarni rivojlantirishning asosiy vositasidir. To'rtinchidan, yoshlar judosida kuzushi prinsipini kuch o'rniga texnika va aql orqali amalga oshirishni ta'kidlovchi uslubiy yondashuvlarni kuchaytirish maqsadga muvofiq. Beshinchidan, O'zbekiston judo maktabining tajribasini ilmiy umumlashtirish va xalqaro hamjamiyatga taqdim etish milliy sportning nufuzini oshirishga xizmat qiladi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Kano J. Kodokan Judo. Tokyo: Kodansha International, 1986. 256 p.
2. Franchini E., Del Vecchio F.B., Matsushigue K.A., Artioli G.G. Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Medicine*. 2011. Vol. 41 (2). P. 147-166.
3. Sterkowicz S., Franchini E. Techniques used by judoists during the World and Olympic tournaments 1995-1999. *Human Movement*. 2000. Vol. 2 (1). P. 24-33.
4. Blais L., Trilles F., Lacouture P. Three-dimensional joint dynamics and energy expenditure during the execution of a judo throwing technique (morote seoi nage). *Journal of Sports Sciences*. 2007. Vol. 25 (11). P. 1211-1220.
5. Miarka B., Panissa V.L.G., Julio U.F. A comparison of time-motion performance between age groups in judo matches. *Journal of Sports Sciences*. 2012. Vol. 30 (9). P. 899-905.
6. Xolmatov S., Tursunov B. O'zbekiston judo maktabi: tayyorgarlik tizimi va musobaqaviy faoliyat tahlili. *Sport fani va amaliyoti*. 2018. №3. B. 22-29.
7. International Judo Federation (IJF). *Judo Rules and Regulations*. Lausanne: IJF, 2022. 72 p.
8. Franchini E., Brito C.J., Artioli G.G. Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. 2012. Vol. 9 (1). P. 52.
9. Courel-Ibanez J., Gutierrez-Santiago A., Prieto I. Errors in judo: systematic review of training methods. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019. Vol. 14 (3). P. 620-634.

10. O'zbekiston Judo Federatsiyasi. Judo bo'yicha ko'p yillik tayyorgarlik dasturi. Toshkent: OJF, 2021. 96 b.
11. Azizov A., Qodirov N. Yosh judochilarni texnik-taktik tayyorlashning pedagogik shartlari. *Pedagogika va psixologiya*. 2020. №4. B. 41-48.
12. Hernandez-Garcia R., Torres-Luque G. Physical and physiological characteristics of judo athletes. *Biology of Sport*. 2011. Vol. 28 (4). P. 249-255.