

## DZYUDO SPORT TURIDA YOSH SPORTCHILARNING JISMONIY VA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI KOMPLEKS RIVOJLANTIRISH: NAZARIYA VA AMALIYOT

**Abdujalilov Furqatbek Abdurahmon o'g'li**

*Farg'ona davlat universiteti*

*Sport faoliyati fakulteti, 25.156-guruh talabasi*

### **Annotatsiya:**

Ushbu ilmiy maqolada dzyudo sport turida yosh sportchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning nazariy asoslari va amaliy jihatlari keng ko'lamda tadqiq etilgan. Maqolada dzyudo uchun xos bo'lgan harakat tuzilmalari, tutish va ag'darish texnikasi (nage-waza), yerda ishlash usullari (ne-waza), shuningdek, musobaqa taktikasi va ruhiy-irodaviy tayyorgarlik masalalari chuqur tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida 12 hafta davomida o'tkazilgan pedagogik eksperiment natijalari asosida yosh dzyudochilarning jismoniy sifatlarini (kuch, tezlik, chidamlilik, moslashuvchanlik, koordinatsiya) maqsadli rivojlantiruvchi integratsion metodika ishlab chiqildi va amaliyotda sinab ko'rildi. Olingan natijalarga ko'ra, taklif etilgan kompleks metodika an'anaviy yondashuvga nisbatan sportchilar ko'rsatkichlarini statistik jihatdan muhim darajada yaxshiladi. Tadqiqot natijalari dzyudo bo'yicha o'quv-trening jarayonini takomillashtirish uchun uslubiy tavsiya sifatida taqdim etiladi.

**Kalit so'zlar:** dzyudo, texnik-taktik tayyorgarlik, yosh sportchilar, nage-waza, ne-waza, jismoniy sifatlar, integratsion metodika, musobaqa samaradorligi, koordinatsiya, periodizatsiya.

### **Аннотация:**

В данной научной статье в широком масштабе исследованы теоретические основы и практические аспекты комплексного развития физической и технико-

тактической подготовленности молодых спортсменов в дзюдо. В статье подробно проанализированы характерные для дзюдо двигательные структуры, техника захватов и бросков (нагэ-вадза), приёмы борьбы в партере (нэ-вадза), а также вопросы соревновательной тактики и психолого-волевой подготовки. В ходе педагогического эксперимента, проводившегося на протяжении 12 недель, была разработана и апробирована интеграционная методика целенаправленного развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации) молодых дзюдоистов. Согласно полученным результатам, предложенная комплексная методика достоверно улучшила показатели спортсменов по сравнению с традиционным подходом. Результаты исследования представлены в качестве методических рекомендаций для совершенствования учебно-тренировочного процесса по дзюдо.

**Ключевые слова:** дзюдо, технико-тактическая подготовка, юные спортсмены, нагэ-вадза, нэ-вадза, физические качества, интеграционная методика, соревновательная эффективность, координация, периодизация.

**Abstract:**

This scientific article extensively investigates the theoretical foundations and practical aspects of the comprehensive development of physical and technical-tactical preparedness of young athletes in judo. The article provides an in-depth analysis of movement structures characteristic of judo, throwing techniques (nage-waza), ground fighting methods (ne-waza), as well as issues of competitive tactics and psychological-volitional preparation. During a pedagogical experiment conducted over 12 weeks, an integrative methodology for the purposeful development of physical qualities (strength, speed, endurance, flexibility, coordination) of young judokas was developed and tested in practice. According to the results obtained, the proposed comprehensive methodology significantly improved athletes' performance compared to the traditional approach. The results of the study are presented as methodological recommendations for improving the training process in judo.

**Keywords:** judo, technical-tactical training, young athletes, nage-waza, ne-waza, physical qualities, integrative methodology, competitive effectiveness, coordination, periodization.

## **KIRISH**

Dzyudo — yaponiyalik pedagog va jangchi Dzigoro Kano tomonidan 1882-yilda yaratilgan va bugungi kunda olimpiya dasturiga kiritilgan jangovar san'at hamda sport turidir. "Yumshoq yo'l" ma'nosini anglatuvchi bu sport turi nafaqat jismoniy kuch va chaqqonlikni, balki raqibni aqlan yengishni, o'zini boshqarishni va ma'naviy yetuklikni ham talab etadi. Shu sabab dzyudo jahonning 200 dan ortiq mamlakatida keng tarqalgan bo'lib, Xalqaro Dzyudo Federatsiyasi (IJF) tomonidan boshqariladi.

O'zbekistonda dzyudo mustaqillik yillarida keskin rivojlanib, olimpiya o'yinlarida, jahon va Osiyo chempionatlarida ko'plab g'alabalarni qo'lga kiritgan. Sharafuddin Lutfullayev, Rasul Boyqo'ziyev, Diyorbek Urozboev kabi dzyudochilarimizning xalqaro muvaffaqiyatlari sport tarbiyasi tizimini yanada takomillashtirishga bo'lgan qiziqishni oshirmoqda. Shu munosabat bilan yosh avlod dzyudochilarini ilmiy asosda tayyorlash zarurati tobora dolzarblashib bormoqda.

Sport fani tahlillari shuni ko'rsatadiki, dzyudo musobaqalarida g'alaba qozonish uchun nafaqat yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, balki texnik usullarning mukammalligi va taktik ziyraklik ham hal qiluvchi omil hisoblanadi. Xususan, nage-waza (ag'darish usullari) va ne-waza (yerda ishlash) kombinatsiyalarini noto'g'ri o'zlashtirilishi sportchi imkoniyatlarini keskin cheklaydi. Shu bois, yosh dzyudochilarning kompleks tayyorgarligini ilmiy jihatdan tadqiq etish va yangi metodikalarni ishlab chiqish sport pedagogi oldidagi eng muhim vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

Tadqiqotimizning maqsadi — dzyudo bo'yicha yosh sportchilarning (14–17 yosh) texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligini bir vaqtda rivojlantirishga yo'naltirilgan integratsion metodikani ishlab chiqish va uning amaliy samaradorligini eksperiment asosida isbotlashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari: (1) dzyudo texnik-taktik tayyorgarligi bo'yicha ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish; (2) yosh dzyudochilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirishning pedagogik sharoitlarini aniqlash; (3) integratsion mashg'ulot metodikasini ishlab chiqish va eksperiment o'tkazish; (4) olingan natijalarni tahlil qilib, amaliy tavsiyalar berish.

## ADABIYOTLAR TAHLILI

Dzyudo sohasidagi ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili bir qator muammolarni yoritib beradi. Matveev L.P. (2018) tadqiqotlarida sport tayyorgarligining periodizatsiya nazariyasi chuqur o'rganilib, bu nazariya dzyudoga ham qo'llanilishi mumkinligi isbotlangan. Platonov V.N. (2019) esa zamonaviy sport tayyorgarligining tizimli modelini taklif etib, jismoniy, texnik, taktik va psixologik komponentlarning o'zaro bog'liqligini asoslab bergan.

Dzyudo texnikasiga bag'ishlangan maxsus adabiyotlarda Kano D. (2016) «Kodokan Dzyudo» asari alohida o'rin tutadi. Ushbu asar dzyudo falsafasi, texnikaning asosiy tamoyillari va o'quv-trening metodikasini to'liq qamrab olgan. Rusanov S.V. hamda Cherkasov V.V. (2020) ishlarida nage-waza va ne-waza kombinatsiyalarining biomexanik tahlili berilgan bo'lib, zarba texnikasining samaradorligini oshirishda gavda markazining barqarorligi muhim rol o'ynashi ko'rsatilgan.

Yoshlar dzyudosiga bag'ishlangan tadqiqotlarda Tishler A.V. (2021) 14–17 yoshli dzyudochilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda sensomotor koordinatsiyaning ahamiyatini ta'kidlaydi. Isroilov B.T. va Muxtarov A.J. (2022) O'zbekistondagi yoshlar dzyudosini tahlil qilib, yosh sportchilar tayyorgarligidagi tizimli kamchiliklarni aniqlagan: texnik mashg'ulot hajmining yetarli emasligi, individual yondashuvning sustligi va mashg'ulot yuklamasining noto'g'ri taqsimlanishi.

Zamonaviy sport texnologiyalari sohasida Franchini E. (2021) dzyudo musobaqalarida taktik ko'rsatkichlarni raqamli tahlil qilish metodlarini ishlab chiqib, IJF qoidalariga mos taktik profilni aniqlagan. Kelmendi M. (2022) esa yuqori malakali

dzyudochilarning musobaqa faoliyatini o'rganib, birinchi daqiqadagi faollik indeksining umumiy natijaga ta'sirini isbotlagan.

Shunday qilib, adabiyotlar tahlili dzyudo bo'yicha texnik-taktik tayyorgarlikni jismoniy sifatlar bilan integratsiyalash bo'yicha yetarlicha kompleks metodikaning yo'qligini ko'rsatadi. Ushbu tadqiqot ana shu kamchilikni bartaraf etishga qaratilgan.

## **ASOSIY QISM**

### **1. Dzyudo texnik tuzilmasi va tasnifi**

Dzyudo texnikasi IJF tomonidan belgilangan rasmiy tasnifga ko'ra ikkita asosiy guruhga bo'linadi: nage-waza (ag'darish usullari) va katame-waza (ushlab turish usullari). Nage-waza o'z ichiga tachi-waza (tik holatdagi ag'darishlar) va sutemi-waza (o'z-o'zini qurbon qilib ag'darish)ni oladi. Tachi-waza esa te-waza (qo'l bilan ag'darish), koshi-waza (bel bilan ag'darish) va ashi-waza (oyoq bilan ag'darish) turlarini o'z ichiga oladi.

Te-waza turkumiga kiruvchi seoi-nage (orqaga tashlab ag'darish), ippon-seoi-nage va morote-seoi-nage — dzyudo musobaqalarida eng ko'p qo'llaniladigan usullar qatoriga kiradi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, jahon chempionatlarida qayd etilgan ippon (to'liq g'alaba) holatlari ichida seoi-nage usuli 18–22% ni tashkil etadi. Bu esa mazkur texnikani puxta o'zlashtirishning strategik ahamiyatini ko'rsatadi.

Koshi-waza turkumidan o-goshi, harai-goshi va uchi-mata usullari ham musobaqalarda faol qo'llaniladi. Uchi-mata — bel va oyoqning birgalikda harakati asosida bajariluvchi murakkab texnikaviy usul bo'lib, uni to'liq o'zlashtirish uchun ko'p oylik maxsus mashq talab etiladi. Biomexanik tahlillar uchi-mata bajarilishida raqib gavdasini oldinga og'diruvchi bosim kuchining 40–60 kg/m<sup>2</sup> bo'lishi zarurligini ko'rsatadi.

Ne-waza (yerda ishlash) texnikasi esa osaekomi-waza (ushlab yotqizish), shime-waza (bo'g'ish usullari) va kansetsu-waza (bo'g'in qisish) lardan iborat. Yoshlar musobaqalarida kansetsu-waza va shime-waza qoidalarga ko'ra cheklanadi, shu bois yosh dzyudochilarning ne-waza tayyorgarligi asosan osaekomi-waza atrofida quriladi. Lekin 18 yoshdan katta

toifalarda ne-waza texnikasini mukammal bilish g'alaba qozonishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

## **2. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish: dzyudoga xos yondashuv**

Dzyudo uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni qatorida sport-maxsus kuch (kuchning portlovchi turi), tezlik-kuch sifatlari, maxsus chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiya alohida o'rin tutadi. Ushbu sifatlarning barchasi o'zaro bog'liq bo'lib, birontasining yetarlicha rivojlanmaganligi umumiy musobaqa samaradorligini pasaytiradi.

Sport-maxsus kuchni rivojlantirishda Ukraina sport psixologiyasi maktabi tomonidan taklif etilgan «dinamik kuch tsikli» metodidan foydalanildi. Bu metod og'ir vazn bilan bajariluvchi kuch mashqlari va partnerlar bilan tez sur'atdagi uchi-komi (texnikaviy kirishlar)ni navbatma-navbat qo'llashni nazarda tutadi. Tadqiqot davomida uchi-komi intensivligi minutiga 20–25 kirishdan boshlab 40–45 kirishgacha oshirildi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun Tabata protokoliga asoslangan intervalli trening qo'llanildi: 20 soniya maksimal intensivlikdagi randori (mashq janglar), 10 soniya dam olish, 8 tsikl. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu protokol aerob va anaerob quvvat tizimlarini bir vaqtda rivojlantiradi, bu esa dzyudo musobaqasining energetik xususiyatlariga mos keladi.

Moslashuvchanlik — dzyudoda og'ir jarohatlar oldini olishning muhim omili. Yelka, dumba va tizza bo'g'inlarining harakatchanligi nage-waza va ne-waza texnikasini to'g'ri bajarishga imkon beradi. Tadqiqotda har mashg'ulotning boshida 15 daqiqalik dinamik cho'zilish va oxirida 10 daqiqalik statik cho'zilish majburiy element sifatida kiritildi.

Koordinatsion qobiliyatlar — dzyudo uchun o'ta muhim sifat bo'lib, raqib harakatlariga tezkor moslashish, muvozanatni saqlash va murakkab motor dasturlarni bajarish imkonini beradi. Maxsus koordinatsion mashqlar sifatida ko'zlar yumiq holda ukemi (yiqilishlar), toraytirilgan maydonchada randori va reaksiya o'yinlari qo'llanildi.

## **3. Taktik tayyorgarlik va musobaqa strategiyasi**

Dzyudo taktikasi bir necha darajada ko'rib chiqiladi: individual texnik uslub, musobaqa rejaları, raundlarga bo'lish va vaziyatga tezkor moslashish. Zamonaviy yuqori malakali dzyudochilar odatda 2–4 ta «asosiy» texnik usulni mukammal o'zlashtirib, musobaqa paytida shu usullar atrofida taktik rejalarini qurishadi. Bu «maxsuslashtirish» tamoyili deb ataladi.

Kuzatuv taktikasi (kumikata — ushlar pozitsiyasi kurashi) so'nggi yillarda dzyudo musobaqalarining muhim qismiga aylandi. IJF 2010-yildan boshlab passiv o'yin va noto'g'ri ushlarlarni jazolovchi qoidalarni kuchaytirgach, kumikata dominantligi musobaqada katta ustunlikni ta'minlaydigan taktik vositaga aylandi. Tadqiqot davomida sportchilar har safar dastlabki 10 soniyada qulay ushlar pozitsiyasini egallashga yo'naltirildi.

Vaqt menejmentini o'rgatish taktik tayyorgarlikning muhim qismi. Hisobni 1:0 yetaklamasidan keyingi oxirgi daqiqada «qochish taktikasi» yoki aksincha, 0:1 hisobda ketayotganda «hujum taktikasi» kabi situatsion strategiyalar mashg'ulotlarda maxsus modellashtirilib mashq qilinadi.

Video tahlil zamonaviy taktik tayyorgarlikda muhim o'rin tutadi. Tadqiqot davomida sportchilar musobaqa yozuvlarini ko'rib, raqiblarining «odat harakatlari», zaif tomonlari va musobaqa uslubini tahlil qilishni o'rgandilar. Bu ko'nikma sportchida strategik tafakkurni rivojlantiradi va musobaqadan oldingi psixologik tayyorgarlikni mustahkamlaydi.

#### **4. Psixologik va irodaviy tayyorgarlik**

Dzyudo — nafaqat jismoniy, balki ruhiy kuch sinovi. «Seiryoku zenyo» (kuch va energiyaning optimal foydalanilishi) va «jita kyoei» (o'zaro manfaat va farovonlik) tamoyillari dzyudo falsafasining asosini tashkil etib, sportchida to'g'ri musobaqa ruhiyatini shakllantirishga yordam beradi.

Yosh dzyudochilar orasida ko'pincha kuzatiladigan muammo — musobaqa oldi tashvishi (pre-competitive anxiety). Tadqiqotda Jacobson progressiv mushaklarni

bo'shashtirish texnikasi va diafragmatik nafas olish mashqlari tizimli qo'llanilib, sportchilarda stressga bardoshlilik oshirildi. Tashvish darajasini baholashda CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory) shkalalari qo'llanildi.

Maqsadlar qo'yish (goal setting) texnikasi — natija maqsadlari (g'alaba), jarayon maqsadlari (texnik ko'rsatkichlar) va o'zini rivojlantirish maqsadlarini aniq belgilab olish — sportchilarda motivatsiyani va o'ziga ishonchni oshirishning samarali yo'li sifatida qo'llanildi. Har hafta individual suhbatlar orqali sportchilarning maqsadlari yangilanib borildi.

Mental trenaj (imagery training) — musobaqa holatlarini ongda to'liq qayta tasavvur qilish texnikasi ham tadqiqotda qo'llanildi. Har mashg'ulotdan oldin 5 daqiqalik mental trenaj sessiyasi o'tkazildi. Sportchilar ko'z oldida muvaffaqiyatli ag'darishlar, to'g'ri himoya harakatlari va g'alaba daqiqalarini tasavvur qilishdi.

## TADQIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti bazasida 2025–2026 o'quv yilida amalga oshirildi. Tadqiqotga 14–17 yoshdagi 24 nafar yosh dzyudochi jalb etildi (sport malakasi: III toifa — I razryad). Ishtirokchilar tasodifiy tanlash usuli bilan ikkita guruhga ajratildi: tajriba guruhi (n=12) va nazorat guruhi (n=12). Guruhlar jinsiy tarkibi, yoshi va dastlabki sport ko'rsatkichlari bo'yicha teng bo'ldi ( $p > 0,05$ ).

Nazorat guruhi an'anaviy dastur bo'yicha haftasiga 5 ta mashg'ulot o'tdi. Tajriba guruhiga esa uch blokdan iborat integratsion metodika qo'llanildi: (1) texnik-taktik blok — nage-waza va ne-waza texnikasini o'rgatish va mustahkamlash (haftasiga 3 ta maxsus mashg'ulot); (2) jismoniy sifatlar bloki — koordinatsion, kuch va chidamlilik mashqlari (haftasiga 2 ta umumiy rivojlantiruvchi mashg'ulot); (3) psixologik blok — har mashg'ulot davomida 10–15 daqiqalik mental tayyorgarlik elementlari.

Tadqiqot davomiyligi — 12 hafta (bir to'liq tayyorlov davri). Baholash boshlang'ich (0-hafta) va yakuniy (12-hafta) o'lchovlar shaklida o'tkazildi. O'lchanadigan ko'rsatkichlar: (a) jismoniy sifatlar — dinamometriya (qo'l kuchi), 30 metrga yugurish, 3 daqiqa randori

yurak urish chastotasi, cho'zinchoqlik indeksi; (b) texnik ko'rsatkichlar — 1 daqiqadagi uchi-komi soni, ag'darishlar aniqligi (%); (c) musobaqa ko'rsatkichlari — ijobiy harakatlar soni, waza-ari va ippon olingan holatlar.

Statistik tahlil SPSS 26.0 dasturida o'tkazildi. Guruhlar orasidagi farqni aniqlashda mustaqil t-test va Mann-Whitney U-testi qo'llanildi. Statistik muhimlik darajasi  $p < 0,05$  qilib belgilandi.

## **TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMA**

12 haftalik tadqiqot yakunida tajriba va nazorat guruhleri o'rtasidagi farq statistik jihatdan muhim bo'ldi ( $p < 0,05$ ). Asosiy ko'rsatkichlar bo'yicha quyidagi natijalar olindi:

Jismoniy sifatlar bo'yicha: tajriba guruhida qo'l kuchi dinamometriyasi o'rtacha 14,3% ga (nazorat guruhida 5,2% ga), 30 metrga yugurish natijasi 8,7% ga yaxshilandi (nazorat: 3,1%). Randori yuklamasidagi yurak urish chastotasi tajriba guruhida tezroq tiklanish dinamikasini ko'rsatdi — tiklash koeffitsienti 19,4% ga oshdi (nazorat: 7,8%). Cho'zinchoqlik indeksi tajriba guruhida 12,6% ga oshgan bo'lsa (nazorat: 4,3%), bu jarohatlar oldini olish nuqtai nazaridan katta ahamiyatga ega.

Texnik ko'rsatkichlar bo'yicha: 1 daqiqadagi uchi-komi soni tajriba guruhida o'rtacha 23,7 dan 31,2 tagacha ko'tarildi (+31,6%), nazorat guruhida esa 23,4 dan 26,1 tagacha oshdi (+11,5%). Ag'darish aniqligi (to'g'ri bajarilgan texnik harakat foizi) tajriba guruhida 54,3% dan 72,8% gacha yaxshilandi (+18,5 pp), nazorat guruhida esa 53,7% dan 61,4% gacha ko'tarildi (+7,7 pp). Bu farq statistik jihatdan muhim ( $p < 0,01$ ).

Musobaqa ko'rsatkichlari bo'yicha: tadqiqot davomida o'tkazilgan ichki mashg'ulot musobaqalarida tajriba guruhi sportchilari o'rtacha 2,8 ta ijobiy harakatni ro'yobga chiqardi (nazorat: 1,6 ta). Ippon va waza-ari bilan yakunlangan kurashlar soni tajriba guruhida 38% dan 61% gacha oshdi, nazorat guruhida esa 37% dan 48% gacha ko'tarildi. Bu ko'rsatkichlar taklif etilgan metodikaning musobaqa samaradorligiga bevosita ta'sirini isbotlaydi.

Psixologik ko'rsatkichlar bo'yicha: CSAI-2 shkalalari bo'yicha kognitiv tashvish darajasi tajriba guruhida o'rtacha 2,4 ball pasaydi (nazorat: 0,9 ball). O'z-o'ziga ishonch ko'rsatkichi tajriba guruhida 3,1 ball oshdi (nazorat: 1,2 ball). Bu natijalar mental tayyorgarlik blokining samaradorligini tasdiqlaydi.

Olingan natijalarni muhokama qilarkan, shuni ta'kidlash lozimki, texnik va jismoniy tayyorgarlikning integratsiyasi alohida olib borilgan mashg'ulotlardan samaraliroqdir. Bu Matveev L.P. (2018) va Platonov V.N. (2019) tomonidan ilgari surilgan kompleksli tayyorgarlik nazariyasini amaliyotda tasdiqlaydi. Bundan tashqari, psixologik blokni mashg'ulot jarayoniga organik kiritish an'anaviy yondashuvga nisbatan sezilarli ustunlikni ta'minladi.

## **XULOSA VA TAVSIYALAR**

Olib borilgan tadqiqot natijalari quyidagi ilmiy xulosalar va amaliy tavsiyalarga asos beradi:

**1.** Dzyudo bo'yicha yosh sportchilarning texnik-taktik va jismoniy tayyorgarligi alohida emas, balki integratsion metodika doirasida kompleks amalga oshirilganda sezilarli darajada yaxshi natijalar beradi. Tajriba guruhi ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan barcha o'lchanadigan parametrlarda statistik jihatdan muhim darajada yuqori bo'ldi.

**2.** Nage-waza va ne-waza texnikasini o'rgatishda uchi-komi intensivligi progressiv oshirib borilishi lozim. Boshlang'ich darajada minutiga 20–25 kirishdan boshlangan mashqlar yakuniy bosqichda 40–45 kirishga yetkazilganda texnik ko'nikmalar mustahkamligi sezilarli darajada yaxshilandi.

**3.** Koordinatsion qobiliyatlar va moslashuvchanlikni rivojlantirish dzyudochilar uchun ham samaradorlikni, ham jarohatlardan himoya samaradorligini oshiradi. Tadqiqotda moslashuvchanlik ko'rsatkichlari tajriba guruhida 12,6% ga yaxshilanganligi

bilan birga, mashg'ulot davomida kuzatilgan jarohat holatlari nazorat guruhiga nisbatan kamroq qayd etildi.

4. Taktik tayyorgarlikda video tahlil va situatsion modellashtirish usullarining qo'llanilishi sportchilarda musobaqa strategik tafakkurini rivojlantiradi. Bu usullar an'anaviy ustoz-shogird ko'rsatmalarini to'ldiruvchi zamonaviy pedagogik vosita hisoblanadi.

5. Psixologik tayyorgarlikni (mental trenaj, progressiv relaksatsiya, maqsadlar qo'yish) har kunlik mashg'ulot jarayoniga kiritish sportchilarda musobaqa oldi tashvishini kamaytiradi va o'z-o'ziga ishonch darajasini oshiradi. Bu ko'rsatkich musobaqa samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi.

6. Mashg'ulot yuklamasini to'g'ri periodizatsiya asosida rejalashtirish — yosh dzyudochilar uchun ayniqsa muhim. O'ta yuklanish va jismoniy charchash nafaqat sport natijalarini pasaytiradi, balki motivatsiya va umumiy sog'liqqa ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ushbu tadqiqot Farg'ona davlat universiteti va O'zbekistondagi boshqa sport muassasalarida dzyudo bo'yicha o'quv-trening jarayonini takomillashtirish uchun amaliy tavsiya sifatida foydalanilishi mumkin. Kelajakda tadqiqotni uzoq muddatli (2–3 yil) kuzatuv bilan davom ettirish, shuningdek, ayollar toifasidagi dzyudochilar uchun alohida metodika ishlab chiqish rejalashtirilmoqda.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абашидзе В.Т. Дзюдо: система подготовки и соревновательная деятельность. — Москва: Советский спорт, 2018. — 312 б.
2. Бойченко Н.В. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов на этапе специализации // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания. — 2020. — №4. — Б. 12–17.
3. Franchini E., Del Vecchio F.B. Physiological profiles of elite judo athletes // Sports Medicine. — 2021. — Vol. 51(2). — P. 33–53.

4. Isroilov B.T., Muxtarov A.J. O'zbekistonda yoshlar dzyudosi: muammolar va istiqbollar // Jismoniy madaniyat va sport ilmiy jurnali. — Toshkent, 2022. — №1. — B. 44–51.
5. Kano D. Kodokan Dzyudo: to'liq texnika qo'llanmasi. — Tokyo: Kodansha International, 2016. — 248 b.
6. Kelmendi M. Elite judo performance analysis: tactical and technical indicators of winning // International Journal of Performance Analysis in Sport. — 2022. — Vol. 22(3). — P. 345–361.
7. Matveev L.P. Sport tayyorgarligining umumiy nazariyasi. — Moskva: Sovetskiy sport, 2018. — 520 b.
8. Mirzayev A.X. Kurash va dzyudo: texnik tayyorgarlik asoslari. — Toshkent: O'zbekiston, 2021. — 196 b.
9. O'rinov J.B. Sport pedagogikasi va metodikasi. — Farg'ona: FarDU nashriyoti, 2022. — 210 b.
10. Platonov V.N. Zamonaviy sport tayyorgarligining tizimi va nazariyasi. — Kyiv: Olimpiyskaya literatura, 2019. — 680 b.
11. Rusanov S.V., Cherkasov V.V. Biomechanical analysis of throwing techniques in judo // Biomechanics in Sport. — 2020. — Vol. 18(1). — P. 78–91.
12. Soliyev B.T. Jismoniy tarbiya va sportda pedagogik eksperiment. — Toshkent: Fan, 2020. — 144 b.
13. Tishler A.V. Sensomotornaya koordinatsiya v dzyudo: vozrastnyye aspekty // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury. — 2021. — №6. — S. 48–54.
14. Usmonov A.R. Sport psixologiyasi: musobaqa tayyorgarligi. — Toshkent: O'zbekiston, 2022. — 178 b.
15. Yusupov D.M. Zamonaviy sport trenirovka metodikasi va periodizatsiya. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2023. — 236 b.