

UDK: 378:796.8(575.1)

XALQARO MUSOBAQALARDA ISHTIROK ETAYOTGAN YUQORI MALAKALI DZYUDUCHILARINING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGI TAHLILI

Erkinov Tehron Otabek o'g'li

O'zbekiston - Finlandiya pedagogika instituti magistranti

Email: otoshmurodov74@mail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15665341>

Annotatsiya: Har bir dzyudochining o'ziga xos ushlar va usullar majmuasi shakllanadi. Bugungi kunda standart harakatlarga qarshi hujumlarni noan'anaviy usullar bilan tayyorlash tendensiyasi kuzatilmoqda. Yuqori malakali dzyudochilarni tayyorlashda noan'anaviy ushlar ham e'tiborga olinmoqda. Musobaqa bellashuvida texnik-taktik harakatlar samaradorligi bellashuvning birinchi daqiqasidan boshlab to oxirigacha pasayib boradi. Bunda, u dastlabki 3 daqiqada eng yuqori bo'ladi, keyin texnika barqarorligining pasayishi kuzatiladi. Yuqori malakali dzyudochilarning texnik-taktik harakatlari bo'yicha individual va nazariy modellar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: dzyudo, sportchi, tayyorgarlik, texnika, taktika, model.

АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ, УЧАСТВУЮЩИХ В МЕЖДУНАРОДНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ

Эркинов Техрон Отабек угли

магистрант Узбекско-Финляндского педагогического института

Аннотация: У каждого дзюдоиста складывается свой индивидуальный арсенал захватов и приемов. Наблюдается тенденция подготовки контратак на стандартные действия не стандартными приемами. В подготовке высококвалифицированных дзюдоистов же замечена подготовка нестандартных захватов. В соревновательном поединке результативность технико-тактических действий снижается с первой минуты и до конца поединка. При этом наивысшей она бывает в первые 3 минуты, затем наблюдается снижение устойчивости техники. Определены индивидуальная и теоретическая модели технико-тактических действий дзюдоистов высокой квалификации.

Ключевые слова: дзюдо, спортсмен, подготовка, техника, тактика, модель.

ANALYSIS OF TECHNICAL AND TACTICAL PREPARATION OF HIGHLY QUALIFIED JUDOKAS PARTICIPATING IN INTERNATIONAL COMPETITIONS

Erkinov Tehron Otabek o'g'li

Master's student at the Uzbekistan-Finland Institute of Pedagogy

Abstract: Each judoka has his own individual arsenal of grapples and techniques. There is a tendency to prepare counterattacks to standard actions using non-standard techniques. In the training of highly qualified judoists, the preparation of non-standard grapples is noted. In a competitive match, the effectiveness of technical and tactical actions decreases from the first minute to the end of the match. At the same time, it is highest in the first 3 minutes, then there is a decrease in the stability of the equipment. The individual and theoretical models of technical and tactical actions of highly qualified judoists are determined.

Key words: judo, sportsman, preparation, technics, tactics, model.

KIRISH

Sportchilarning musobaqa faoliyati sport bellashuvining doimiy va tez o'zgaruvchan vaziyatlarida kechadi. Bunday sharoitda sportchilar g'alabaga erishish uchun turli-tuman harakatlarni qo'llaydilar.

Kurashchi yangi usullarni, qarshi usullarni va raqib harakatlaridan himoyalaniшни o'zlashtirgan sari, ularning ayrimlari, ayniqsa individual va shaxsiy xususiyatlariga ko'proq mos keladiganlari, muntazam ravishda takomillashib boradi. Shunday qilib, har bir dzyudochida puxta o'zlashtirilgan texnik harakatlarning o'ziga xos arsenali shakllanadi, bu amaliyotda sevimli yoki "shoh" usullar deb yuritiladi.

Musobaqa faoliyatining texnik harakatlarni qo'llash samaradorligi kabi ko'rsatkichi (foizlarda) samarali usullar sonini usulni bajarishga bo'lgan haqiqiy urinishlar soniga bo'lish orqali aniqlanadi [1, 2, 6]. U yoki bu texnikani qo'llash natijadorligi ham musobaqa faoliyatining nihoyatda muhim ko'rsatkichidir [3-5]. Zamonaviy musobaqa texnik harakatlarni tahlil qilish orqali aniqlanishicha, musobaqada asosan hujumkor texnika harakatlar ustunlik qiladi. 10 ochko (ippon), 7 ochko (vazari), 5 ochko (yuko) bilan baxolangan usullar samarali deb xisoblanadi.

Sportchilar mashg'ulotlarda, ayniqsa dzyudoda qo'llashi mumkin bo'lgan harakatlar soni juda ko'p. Eng samarali va tez-tez uchraydigan usullarni aniqlash maqsadida biz yuqori malakali sportchilarning musobaqa faoliyatini pedagogik kuzatishlar orqali o'rgandik.

Ish maqsadi. *Tadqiqotning usullari:* - dzyudo bo'yicha 2025-yillardagi xalqaro musobaqalarning videoyozuvlari va bayonnomalarini <https://judotv.com/> sayti orqali qayta ko'rib chiqildi va tahlil qilish; - mahalliy va xorijiy adabiyotlarni tahlil qilish; - pedagogik kuzatuvlar olib borish; yetakchi sportchilar va murabbiylar bilan suhbatlashish; - tadqiqot natijalarini umumlashtirish va tahlil qilish.

Kuzatuv obyekti – 2025 yil 28-fevral – 2-mart kunlari O'zbekiston poytaxti Toshkent shahrining "Yunusobod" sport majmuasi mezbonlik qilgan Tashkent Grand Slam turniri edi.

Tadqiqotning predmetini - yuqori malakali sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligi hisoblanadi.

TADQIQOT NATIJALARI

Malakali dzyudochilarning zamonaviy musobaqa faoliyatidagi texnik salohiyatini tahlil qilish natijasida ular tomonidan tez-tez qo'llaniladigan 14 ta asosiy texnik harakat aniqlandi. Shuningdek, qo'llaniladigan usullarning umumiy sonidagi foizini va texnik harakatlarni bajarish uchun olingan ballar asosida har bir texnik harakatning samaradorligini aniqlandi.

1-jadval. 2025 yilgi Tashkent Grand Slam turnirida erkaklar uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan texnik harakatlar (tik turgan holatda)

№	Texnik harakatlar nomi	Soni % da	Samaradorligi % da
1	Seoi-nage (bel orqali irg'itish)	8,95	9,01
2	Kata-guruma (yelkadan oshirib tashlash "tegirmon")	8,75	9,79
3	Uchi-mata-sukashi (ichkaridan ko'tarib yuborish usuliga qarshi usul)	5,08	5,02
4	Ippon-seoi-nage (qo'lni yelka tagidan ushlab yelkadan oshirib irg'itish)	6,1	5,7
5	Ushiro-goshi (son yordamida o'tqazish bilan irg'itish)	7,37	6,52

6	Sode-tsurikomi-goshi (ikki yengdan ushlagan holda sondan oshirib irg'itish)	7,1	8,79
7	Deashi-harai (yon tomondan chalish)	6,69	6,22
8	Uchi-mata (ichkaridan ko'tarib yuborish)	6,47	8,94
9	Uchi-mata-gaeshi (ichkaridan ko'tarib yuborish usuliga qarshi usul)	7,26	7,45
10	Tamoe-nage (bosh ustudan irg'itish)	6,33	4,98
11	Ura nage (ko'krak osha irg'itish)	9,95	8,94
12	Uchi-makikomi (qo'lni yelka tagidan ushlab yiqila turib yelkadan oshirib tashlash)	6,84	4,83
13	Uchi-mata-makikomi (qo'lni yelka tagidan ushlab yiqila turib ichkaridan ko'tarib yuborish)	5,14	4,64
14	Harai-makikomi (qo'lni yelka tagidan ushlab yiqila turib ikki oyoqdan ko'tarib yuborish)	7,97	9,17

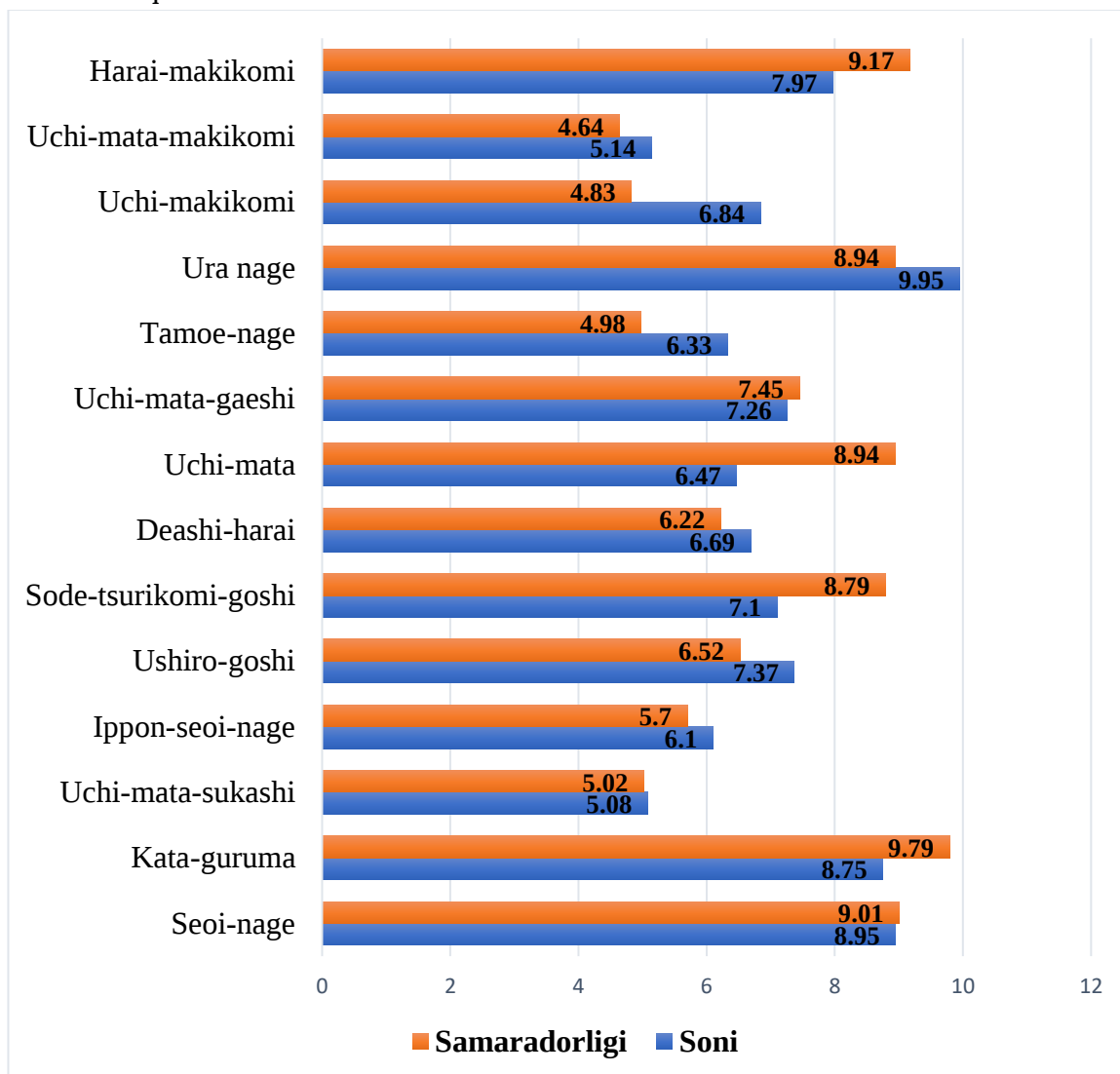
Seoi-nage (bel orqali irg'itish) – 6,97%; Kata-guruma (yelkadan oshirib tashlash “tegirmon”) – 4,4%; Uchi-mata-sukashi (ichkaridan ko'tarib yuborish usuliga qarshi usul) - 4,64%; Ippon-seoi-nage (qo'lni yelka tagidan ushlab elmadan oshirib irg'itish) – 6,97%; Ushiro-goshi (son yordamida o'tqazish bilan irg'itish) -6,55%; Sode-tsurikomi-goshi (ikki yengdan ushlagan holda sondan oshirib irg'itish) -6,55%; Deashi-harai (yon tomondan chalish)-5,5%; Uchi-mata (ichkaridan ko'tarib yuborish) 6,97%; Uchi-mata-gaeshi (ichkaridan ko'tarib yuborish usuliga qarshi usul) - 4,64%; Tamoe-nage (bosh ustudan irg'itish) – 6,12%; Ura nage (ko'krak osha irg'itish) - 6,34%; Uchi-makikomi (qo'lni yelka tagidan ushlab yiqila turib yelkadan oshirib tashlash) – 8,25%; Uchi-mata-makikomi (qo'lni yelka tagidan ushlab yiqila turib ichkaridan ko'tarib yuborish) – 8,25%; Harai—makikomi (qo'lni yelka tagidan ushlab yiqila turib ikki oyoqdan ko'tarib yuborish) – 8,25%. (1-jadval va 1-rasm).

Ulardan oltitasini ayollar ham, erkaklar ham musobaqa bellashuvlarida yuqori samaradorlik bilan qo'llaydilar. Bular Nage Waza uloqtirish texnikasining 4-Kyu to'q sariq kamar texnikasi, 5-Kyu sariq kamar texnikasi, 2-Kyu ko'k kamar texnikasi, 1-Kyu jigarrang kamar texnikasi dasturlariga kiritilgan quyidagi texnik harakatlardir. Jumladan: Uchi-mata (ichkaridan ko'tarib yuborish) - 8,94%; Sode-tsurikomi-goshi (ikki yengdan ushlagan holda sondan oshirib irg'itish) - 8,79%; Harai-makikomi (qo'lni yelka tagidan ushlab yiqila turib ikki oyoqdan ko'tarib yuborish) - 9,17; Kata-guruma (yelkadan oshirib tashlash “tegirmon”) - 9,79%; Uchi-mata-gaeshi (ichkaridan ko'tarib yuborish usuliga qarshi usul) - 7,45%; Seoi-nage (bel orqali irg'itish) – 9,01%. (1-rasm).

Olingan natijalar yuqorida qayd etilgan texnik harakatlar dzyudo kurashining eng ko'p qo'llaniladigan usullari ekanligini ta'kidlash imkonini beradi.

Musobaqalarda ishtirok etish tajribasi shuni ko'rsatadiki: sport yakkakurashlarida sportchining tayyorgarlik darajasi faqat qarshilik ko'rsatmaydigan sherik bilan texnik harakatlar va usullarni samarali bajarish qobiliyati (an'anaviy texnikani namoyish etish) bilangina emas, balki mashg'ulotlarda o'zlashtirilgan texnik harakatlarni musobaqa bellashuvi jarayonida bevosita qo'llay olish mahorati bilan ham belgilanadi. Lekin shu bilan bir vaqtda gilamda o'z individual uslubini namoyon etish uchun har bir sportchi musobaqa bellashuvlari davomida bo'ladigan har xil ushlashlar bilan turli vaziyatlarda qo'llanish xususiyatlarini hisobga olgan holda harakat malakasi darajasigacha ishlab chiqilgan o'zi uchun xos bo'lgan 3-4 ta universal usullarni

mukammal o'zlashtirib olishi zarur. Bu usullarni sportchi hatto o'zidan yuqoriroq jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan har qanday raqibga nisbatan yuqori samaradorlik bilan qo'llay oladigan vosita sifatida qarash kerak.



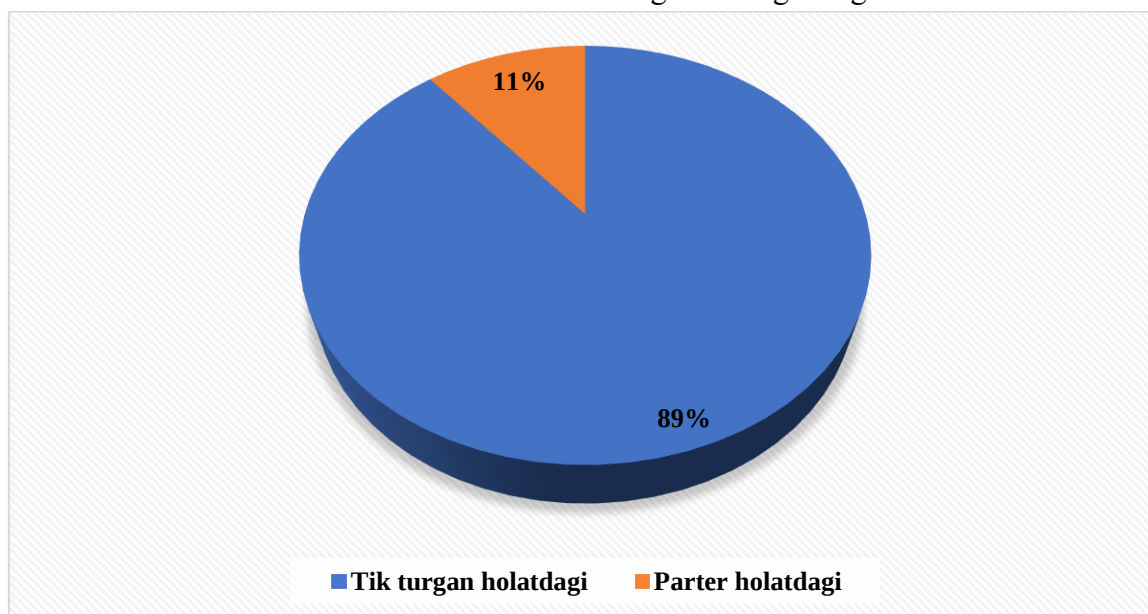
1-rasm 2025 yilgi Tashkent Grand Slam turnirida texnik harakatlar (tik turgan holatda) soni va samaradorligi %da.

Shu bilan birga, musobaqa bellashuvida siljishlar, ushlab olishlar, siltashlar, itarishlar va shu kabilar ham muhim o'rin egallaydi. Eng kuchli dzyudochilar texnikasini tahlil qilishda, shuningdek, uloqtirishni bajarishning o'ziga xos xususiyatlari ham hisobga olingan. Masalan, tayanch oyoqni raqibga tez yaqinlashtirish yoki "burash" bilan bog'liq texnik usullarda qo'l bilan kuchli ushlab olish kabi xususiyatlar e'tiborga olingan.

Musobaqa videoyozuvlari va bayonnomalarini <https://judotv.com/> sayti orqali qayta ko'rib chiqildi va tahlil qilish natijasida eng samarali usullar quyidagilar ekanligi aniqlandi: Uchi-mata (ichkaridan ko'tarib yuborish); Sode-tsurikomi-goshi (ikki yengdan ushlagan holda sondan oshirib irg'itish); Harai-makikomi (qo'lni yelka tagidan ushlab yiqila turib ikki oyoqdan ko'tarib yuborish); Kata-guruma (yelkadan oshirib tashlash "tegirmon"); Uchi-mata-gaeshi (ichkaridan ko'tarib yuborish usuliga qarshi usul); Seoi-nage (bel orqali irg'itish).

Shunday qilib, musobaqa texnik harakatlarini tahlil qilish orqali aniqlandiki, texnikaning musobaqa tarkibida hujum harakatlari ustunlik qiladi [4]. Dzyudo kurashining samarali texnik-

taktik harakatlarining asosiy qismi tik turgan holatda amalga oshirilgan bo'lib, bu ko'rsatkich 89 foizni tashkil etadi. Parterda esa bu ko'rsatkich atigi 11 foizga teng.



2-rasm. Samarali texnik-taktik harakatlarning tik turgan va parter holatdagi ulushi

Yuqori malakali dzyudochilar butun bellashuv davomida (4 daqiqa mobaynida) usullarni bajarishda yuqori samaradorlik ko'rsatadilar. Musobaqaaning saralash bosqichida ular dastlabki ikki daqiqada, final bosqichida esa uch daqiqa davomida texnik-taktik harakatlarni amalga oshirishda yuqori natijadorlik va samaradorlikka erishadilar. Ayrim bellashuvlarda ularning harakatlari samaradorligi butun bellashuv mobaynida yuqori darajada saqlanib qoladi [5].

“Tashkent 2025” Grand Slam turniri finallarining tahlili shuni ko'rsatdiki, g'oliblar bellashuvning birinchi va ikkinchi uchdan bir qismida musobaqa faoliyatining barcha ko'rsatkichlari bo'yicha ustunlikka ega bo'lishgan. Natijalar tahlili shunday xulosaga kelish imkonini beradiki, g'oliblar umuman olganda butun bellashuv davomida o'ta hujumkor uslubni namoyon etadilar. Ular hatto ustunlikka erishgandan so'ng ham raqibga hujum qilishni davom ettirib, to'liq g'alabaga erishishga intiladilar. Barcha g'oliblar jismoniy tayyorgarlikning eng yuqori darajasiga ega bo'lib, bu ularga har 15-20 soniyada uloqtirish usullarini bajarishga haqiqiy urinishlar qilish imkonini beradi.

Shuni ham ta'kidlash lozimki, final bosqichidagi kurashchilarning faollik va natijadorlik ko'rsatkichlari dastlabki bellashuvlarga nisbatan keskin oshdi. Bundan tashqari, final bellashuvlarining keskinligi har daqiqada kuchayib borib, bellashuvning o'rtasi va oxirida eng yuqori cho'qqisiga yetdi. Bu holat nafaqat g'oliblarning, balki ularning raqiblarining ham yuqori texnik-taktik va jismoniy holatidan dalolat berardi.

Hisob-kitoblar shuni ko'rsatdiki, bellashuvning dastlabki bir yarim daqiqasida texnik-taktik harakatlarni bajarishning ishonchlilik koeffitsiyenti deyarli o'zgarmas va juda yuqori bo'ladi. Biroq keyingi bir yarim daqiqada u pasayadi. Bellashuv yakunida esa ishonchlilik koeffitsiyenti o'zining eng past darajasiga yetadi. Musobaqa ishtirokchilardan biri g'alaba qozongunga qadar bo'lgan bellashuv davomiyligi vaqtini tahlil qilish natijasida shu narsa aniqlandiki, dzyudochilar bellashuvni boshidan oxirigacha yuqori faollik bilan olib boradilar. Ammo, odatda, ular usulni bajarishning eng yuqori samaradorligini dastlabki 2 daqiqada namoyon etadilar. Ba'zi bellashuvlarda dzyudochilar qo'shimcha “golden score” davrida ham kurashishga

majbur bo'ldilar. Bu esa shuni ko'rsatadiki, funksional chidamlilik ularga qo'shimcha vaqtda ham texnik-taktik harakatlarni amalga oshirish imkonini beradi.

Kurashchilarning taktik tayyorgarligining muhim ko'rsatkichi sportchining bellashuvga bo'lgan maqsadli yo'nalishi va uni bellashuv davomida qanday amalga oshirishidir. [2, 3] manbalardagi ma'lumotlar hamda bizning tadqiqotlarimiz natijalariga ko'ra, dzyudochilarning eng yuqori faolligi aynan ikkinchi daqiqaga to'g'ri keladi.

“Tashkent 2025” Grand Slam turniri final bosqichi g'oliblari bo'lgan dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligi natijalarini tahlil qilish asosida TTHning nazariy modeli ishlab chiqildi. Ushbu model 2-jadvalda aks ettirilgan.

2-Jadval. Yuqori malakali dzyudochilar texnik-taktik tayyorgarligining nazariy modeli

№	Model ko'rsatkichlari	Ko'rsatkichlar qiymati
1	hujumlar oralig'i (s)	13-18
2	vaqt birligidagi haqiqiy hujumlar soni	4-5 hujum/daq.
3	samaradorlik	36,9 %
4	tik holatdagi texnik-taktik harakatlar variantlari soni	kamida 4 ta usul
5	bellashuvdagi eng natijali usullar	Uchi-mata, Sode-tsurikomi-goshi, Harai-makikomi, Kata-guruma, Uchi-mata-gaeshi, Seoi-nage.
6	o'rtacha bellashuv vaqti (s)	180
7	bellashuvni muddatidan oldin yakunlash (ippon bilan) samaradorligi	73,1 %
8	usulni bajarish uchun maqbul vaqt (s)	90-120

XULOSALAR

Bizning fikrimizcha, kurashchining texnik-taktik tayyorgarlik darajasi ushlarlar hajmi va ulardan samarali foydalanish qobiliyati bilan belgilanadi. Turli xil ushlarlarda (o'nta usul) kurash olib borish mahorati, ularni turli maqsadlarda to'g'ri qo'llash qobiliyati kurashchining texnik-taktik imkoniyatlarini kengaytiradi.

Muayyan taktik vazifani hal qilish uchun qo'llaniladigan usul yoki bir nechta usullar musobaqaning final qismida eng samarali ekanligi aniqlandi, ayniqsa ular 2- va 3-daiqalar oralig'ida amalga oshirilganda. Dzyudochilarning bellashuvi boshlanishidagi birinchi uchdan bir qismida an'anaviy razvedka o'rniga yuqori faollik namoyon bo'lishini kuzatishimiz mumkin.

Aniqlangan natijaga ko'ra, dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi bellashuvning har bir daqiqasi mobaynida har 13-18 soniyada usulni bajarishga real urinishlarni amalga oshirish imkonini berishi kerak.

Dzyudochining mas'uliyatli musobaqalarga funksional tayyorgarligi bellashuv davomida hujum harakatlarini bajarish zichligini uzluksiz oshirish imkoniyatini ta'minlashi kerakligi tasdiqlangan. Dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligida chempionlarda usullarni bajarish ishonchliligi ko'rsatkichi bellashuv yakuniga qarab ortib borishi aniqlangan.

Aniqlanishicha, dzyudochi yangi usullar, qarshi usullar va raqib harakatlaridan himoyalaniшни o'zlashtirgan sari, ularning orasidan o'zining individual xususiyatlariga ko'proq

mos keladiganlari muntazam ravishda takomillashib boradi. Shu tarzda, har bir dzyudochida o'ziga xos ushlar va usullar arsenalini shakllanadi.

Musobaqa bellashuvda texnik-taktik harakatlarning samaradorligi dastlabki daqiqadan boshlab to bellashuv oxirigacha pasayib boradi. Bunda eng yuqori natija birinchi 2 daqiqada kuzatiladi, keyin esa texnika barqarorligining susayishi ro'y beradi - bu charchoqning "izdan chiqaruvchi" omili ta'siri hisoblanadi.

Yuqori malakali dzyudochilarning individual (sportchilarning shaxsiy xususiyatlari natijalari asosida) va nazariy (musobaqa g'oliblarining eng yaxshi o'rtacha ko'rsatkichlaridan tuzilgan) texnik-taktik harakatlar modellari aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Агеев, П.Н. Влияние скоростно-силовой подготовленности на технико-тактическую подготовленность дзюдоистов на этапе специализированной базовой подготовки /П.Н. Агеев, Д.П. Запольский //Актуальные научные исследования в современном мире. - 2018. - №3-1 (35). - С. 118-122.
2. Аксенов, М.О., Андрющенко Л.Б. Развитие силовых способностей спортсменов: роль гена «Миостатин». ТиПФК №4. - 2018. - С.71-73.
3. Артамонов, С.В. Построение годичного цикла тренировки дзюдоистов учащихся учебно-тренировочных групп спортивных школ: автореф. дис. ... канд. пед. наук /С.В. Артамонов. - М., 2012 - 23 с.
4. Байсаров, Б.М. Совершенствование соревновательной надежности дзюдоистов юниоров средствами физической подготовки /Б.М. Байсаров, М.И. Исаева //Известия Чеченского государственного педагогического института. - 2017. - Т. 13, №1 (17). - С. 88-93.
5. Бальсевич, В.К. Организация и методика специальной физической подготовки дзюдоистов 15-18 летнего возраста: автореф. дис. ... д-ра пед. наук /В.К. Бальсевич. - Москва. - 2007. - 26 с.
6. Бойко, В.Ф., Данко, Г.В. Физическая подготовка борцов /учебное пособие. В.Ф. Бойко, Г.В. Данко. - Киев, Олимпийская литература. - 2004. - 213 с
7. Волков, А.В. Величина и направленность тренировочных нагрузок - основные факторы управления динамикой работоспособности дзюдоистов /А.В. Волков, И.А. Панченко, А.П. Бабченко //Теория и практика физической культуры. - 2017. - №7. - С. 66-68.
8. Гасанов, Р.Г. Повышение технико-тактической подготовки юных дзюдоистов с учетом динамических ситуаций соревновательной деятельности / Р.Г. Гасанов, Ч.Т. Иванков, А.В. Сафошин //Наука и школа. - 2015. - №1. - С. 135-141.
9. Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов. - Т.: Лидер Пресс, 2011. - 264 с.
10. Джахонгиров Бурхон Бурунович. Научно-технические связи Узбекистана со странами Европы. Взгляд в прошлое. 2021. 2 выпуска, 4 тома. -с.16-21.
11. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар – Дарслик. “Zar qalam”. – 2018. – 334 б.
12. Кошбахтиев, И.А., Дадабаев, О.Ж. Некоторые аспекты учебно-тренировочного процесса в спортивных единоборствах на начальных этапах подготовки в спортивных школах Материалы международной конференции НОК.-231-232 с.
13. <https://judotv.com/>