



Tadqiqotlar yana bir xulosani chiqarishimizga imkon berdi, ya'ni sportchilar uchun oldindan rejalashtirilgan mashg'ulot jarayonlarini to'liq va qat'iy rejimda olib borilsa u albatta o'z natijasini beradi deb o'ylaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Оганджанов А.Л., Миронов Д. Л. «Методика оценки физической подготовленности прыгуний в длину на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства». Известия Тульского государственного университета физической культуры и спорта, 2019 г. Вып.10 стр. 97-103.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с,
3. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Издательство Спорт, 2019. – 656 с.
4. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013 – 1048 с.
5. Шакиржанова К.Т., Люлина Е.С., Камолова Д.А. Сравнительный анализ уровня подготовленности и результат соревнования женщин Узбекистана и мировых лидеров в горизонтальных прыжках. Fan – sportga. №7-/2022 у. 7-10 б.

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI KURASHCHI QIZLARNI TAYYORLASHNING DOLZARB MOAMMOLARI

Alxamov Mansur Rustamovich

Dotsent

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

mansuralhamov58@gmail.com

UDK: 796.412:796.015.3

Annotatsiya: *Ushbu maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 9-12 yoshli kurashchi qizlarning jismoniy va texnik tayyorgarliklarini takomillashtirish bo'yicha anketa so'rovnomalar o'tkazilib tahlillar olib borilgan. Tadqiqot natijalari asosida kurashchi qizlarning texnik tayyorgarligi, jismoniy sifatlari va mashg'ulot uslublari tahlil qilindi. So'rovnoma orqali murabbiylar fikri o'rganilib, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarni samarali tashkil etish, usullarni qismlarga bo'lib o'rgatish uslublari bo'yicha tavsiyalari berildi.*

Kalit so'zlar: *Anketa so'rovnomalari, kurashchi qizlar, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik.*



Аннотация: В данной статье представлены результаты исследования, направленного на совершенствование физической и технической подготовки девочек-курашистов 9–12 лет на этапе начальной подготовки. На основе результатов исследования были проанализированы техническая подготовка, физические качества и методы проведения тренировок девушек-курашистов. С помощью анкетирования было изучено мнение тренеров и даны рекомендации по эффективной организации учебно-тренировочного процесса поэтапного обучению техническим приёмам на этапе начальной подготовки.

Ключевые слова: Анкетирования, девочки-курашисты, этап начальной подготовки, физическая подготовка, техническая подготовка.

Abstract: This article presents the results of a study aimed at improving the physical and technical preparedness of 9-12 year old female kurashs at the initial training stage. Based on the research results, the technical preparedness, physical qualities, and methods of training female kurashs were analyzed. Using questionnaires, the coaches' opinions were studied, and recommendations were given for the effective organization of the training process for the phased teaching of technical techniques at the initial training stage.

Keywords: Questionnaires, female kurash, initial training stage, physical training, technical training.

Dolzarbli. Dunyo sportining rivojlanib borish tendensiyasida xotin-qizlar sportining o‘rni ham oshib bormoqda. Kurash eng ommabop sport turlaridan biri bo‘lib, hozirgi vaqtda turli mamlakatlarda bu sport turida yildan-yilga shug‘ullanuvchi qizlar soni ortib bormoqda. Kurashchi qizlarning musobaqalarga tayyorgarlik bosqichlari, musobaqalar soni, musobaqalardagi bellashuvlarini joriy etish qoidalari, vazn toifalari soni ortib borayotganligi aloxida etibor qaratilmoqda. Kurashchi qizlarning yuksak natijalariga erishish maqsadida jismoniy va texnik tayyorgarliklarining ahamiyatligi oshib bormoqda. Bu o‘z navbatida ularning tayyorgarligiga yuqori talablar qo‘ymoqda. Ushbu jarayonlar boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarning jismoniy va texnik tayyorgarliklarini yangi yondashuvlar asosida takomillashtirilgan uslubiyatlarni ishlab chiqishni taqozo etmoqda [2].

Respublikamizda kurash sport turini yanada rivojlantirish, aholi o‘rtasida keng targ‘ib qilish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash, saralash hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyat kasb etmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2024 yil 4-noyabrdagi PF-450-son “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida” masalasiga ustuvor ahamiyat qaratilmoqda [1].

Respublikamizda kurashchi qizlarni musobaqalariga tayyorgarlik jarayonini tahlil qilish va sportchilarning individual xususiyatlariga oid uslublarni tanlash,



o'quv-mashg'ulot dasturlarini belgilashda yuklamalarni to'g'ri qo'llash, sportchi qizlarning musobaqa faoliyati ko'rsatkichlarini tahlil etish, jismoniy va texnik tayyorgarliklarini samaradorligini oshirishda maxsus tanlangan mashqlardan foydalanish yo'li bilan tadqiqotlar o'tkazilmagan [3].

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarga oid yirik ilmiy-uslubiy ishlar to'liq o'rganilmaganligi, bundan tashqari, yosh kurashchi qizlarning vazni, bo'yini hisobga olgan holda kurash sport turiga qizlarni yo'naltirishga oid imliy tadqiqot ishlari mavjud emasligi va mashg'ulotlarning vosita va usullarini ishlab chiqish hamda joriy etish, shuningdek, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarga o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish, murabbiylarda o'quv-mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirishni taqozo etmoqda [4].

Adabiyotlar tahlili. O'tkazilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili natijalariga ko'ra, bugungi kunda yurtimiz olimlari va boshqa mamlakatlar olimlari tomonidan kurash sport turi bo'yicha darslik va metodik qo'llanmalar (F.Kerimov, N.Tastanov, A.Atayev, Sh.Keldiyorov, F.Bobomurodov) yaratilgan [5,6].

Ushbu adabiyotlarda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarning jismoniy va texnik harakatlar samaradorligini o'rgatish masalalariga yetarli darajada e'tibor qaratilmagan.

Kurashchi qizlarni boshlang'ich tayyorgarliklarida jismoniy va texnik harakatlarni o'rgatish muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu har bir sportchi qizlarning kelgusi o'quv mashg'ulot bosqichi, sport mahorati bosqichi va oliy sport mahorat bosqichlariga yaxshi tayyorgarlik ko'rishlari uchun amaliy dastur bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarning jismoniy va texnik usullar ketma-ketligini o'rgatishdagi muammolarini bartaraf etish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa so'rovnomasi, pedagogik nazorat, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba va matematik-statistika usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. O'tkazilgan pedagogik tajribadan olingan natijalar asosida kurashchi qizlarning boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida jismoniy va texnik tayyorgarlik usullarni o'rgatish o'quv-mashg'ulotlarining uslubiyatini maqsadli takomillashtirish dasturini ishlab chiqish hamda ularni qo'llash muammolari ochib berildi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarning sport faoliyatini o'rganish asosida jismoniy va texnik usullarini o'rgatish muammolarini aniqlash maqsadida anketa so'rovnomasi o'tkazildi tajribali murabbiylarning fikrlari o'rganildi hamda tahlil qilindi. Anketa so'rovnomasi jami 40 nafar kurash ixtisosligi bo'yicha ish olib boruvchi murabbiylar o'rtasida o'tkazildi (1-jadvalga qarang).



Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarga o'quv mashg'ulotlarini olib boruvchi murabbiylardan mashg'ulotlarning tuzilishiga oid muammolarni aniqlashda olingan anketa so'rovnomasi natijalari (n 40)

Javoblar	Malakali murabbiylar	n 40
1-Savol. Kurashchi qizlarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga necha yoshdan qabul qilish maqsadga muvofiq deb hisoblaysiz ?		
A	7-yoshdan	20 %
B	8-yoshdan	30 %
V	9-yoshdan	50 %
2-Savol. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida (1-yil) haftasiga necha marta mashg'ulotlar olib borasiz?		
A	Ikki marta	10 %
B	Uch marta	80 %
V	To'rt marta	10 %
3-Savol. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida (2-yil) haftasiga necha marta mashg'ulotlar olib borasiz?		
A	Ikki marta	10 %
B	Uch marta	30 %
V	To'rt marta	60 %
4-Savol. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yoshga xos harakatli o'yinlar va maxsus mashqlardan foydalanasizmi?		
A	Ha	20 %
B	Yo'q	50 %
V	Javob berolmayman	30 %
5-Savol. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarga texnik usullarni o'rgatishda usullar ketma-ketligi ishlab chiqilganmi?		
A	Ha	10 %
B	Yo'q	60 %
V	Javob berolmayman	30 %
6-Savol. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarga mashg'ulotlar jarayonida qaysi sifatlarinigizni rivojlantirishga ko'proq e'tibor qaratasiz?		
A	Egiluvchanlik, chaqonlik,tezkorlik	60 %
B	Kuch,chidamlilik, tezkorlik	20 %
V	Kuch, tezkorlik, egiluvchanlik,	20 %
7-Savol. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarga tayyorgarlikni qaysi bo'limlariga asosiy etibor qaratish maqsadga muvofiq hisoblaysiz?		
A	Umumiy jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik	70 %
B	Maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik	20 %
V	Psixologik tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik	10 %



8-Savol. Boshlang‘ich ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlar tanasing qaysi qismidagi mushaklarni yaxshiroq rivojlantirilishi zarur deb hisoblaysiz?		
A	Qo‘l va yelka kamari muskullari	20 %
B	Oyoq (son va boldir) muskullari	20 %
V	Qo‘l va oyoq muskullari	60 %
9-Savol. Ichki nazorat va o‘rtoqlik uchrashuvi musoboqalari qachon o‘tkazilishi kerak?		
A	Haftada bir marta	10 %
B	Har oyda bir marta	60 %
V	Har ikki oyda bir marta	30 %
10-Savol. Mashg‘ulotlardan so‘ng sportchi qizlar organizmingizni qayta tiklash uchun qanday vositalardan ko‘proq foydalanasiz?		
A	Uyqu, massaj	70 %
B	Sog‘lomlashtirish turizmi	20 %
V	Dush, suzish	10 %

O‘tkazilgan anketa so‘rovnomasining birinchi savol natijalarini tahlil qilinganimizda “Kurashchi qizlarni boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichiga necha yoshdan qabul qilish maqsadga muvofiq deb hisoblaysiz” degan savolimizga murabbiylarning 20 % 7 yoshdan degan javobni bildirishgan, 30 % murabbiylar 8 yoshdan degan javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 50 % 9 yoshdan degan javobni berishdi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichiga kurashchi qizlarni 8-9 yoshligidan boshlab mashg‘ulotlar jarayoniga jalb qilish maqsadga muvofiqdir.

Anketa so‘rovnomasining ikkinchi savolini tahlil qilinganimizda “Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida (1 yil) haftasiga necha marta mashg‘ulotlar olib borasiz” degan savolimizga murabbiylarning 10% haftasiga ikki marta degan javobni bildirishgan, 80% murabbiylar haftasiga uch marta degan javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 10% haftasiga to‘rt marta degan javobni berishdi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida (1 yil) haftasiga uch marta mashg‘ulotlar olib borish va sportchi qizlarni keyingi bosqichlarga o‘tishida katta ahamiyatga ega.

Anketa so‘rovnomasining uchinchi savolimizda “Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida (2 yil) haftasiga necha marta mashg‘ulotlar olib borasiz?” degan savolimizga murabbiylarning 10% haftasiga ikki marta degan javobni bildirishgan, 30% murabbiylar haftasiga uch marta degan javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 60% haftasiga to‘rt marta degan javobni berishdi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida (2 yil) da haftasiga to‘rt marta mashg‘ulotlar olib borish va sportchi qizlarni keyingi bosqichlarga o‘tishida hamda malakali sportchi bo‘lishiga erisha olamiz.

Anketa so‘rovnomasining to‘rtinchi savolimizda “Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi kurashchi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yoshga xos harakatli o‘yinlar va maxsus mashqlardan



foydalanasizmi” degan savolimizga murabbiylarning 20% ha degan javobni bildirishgan, murabbiylarning 50% yo‘q degan javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylar 30% javob bera olmayman degan javobni berishdi.

Anketa so‘rovnomasinig beshinchi savolimizda “Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarga texnik usullarni o‘rgatishda usullar ketma-ketligi ishlab chiqilganmi” degan savolimizga murabbiylarning 10% ha degan javobni bildirishgan, murabbiylarning 60% yo‘q degan javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylar 30% javob bera olmayman degan javobni berishdi.

Anketa so‘rovnomasinig oltinchi savolimizda “Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarga mashg‘ulotlar jarayonida qaysi sifatlarinigizni rivojlantirishga ko‘proq e‘tibor qaratasiz” degan savolimizga murabbiylarning 60% egiluvchanlik, chaqonlik, tezkorlik degan javobni bildirishgan, murabbiylarning 20% kuch, chidamlilik, tezkorlik degan javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylar 20% kuch, tezkorlik, egiluvchanlik degan javobni berishdi.

Anketa so‘rovnomasinig yettinchi savolimizda “Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarga tayyorgarlikni qaysi bo‘limlariga asosiy etibor qaratish maqsadga muvofiq hisoblaysiz” degan savolimizga murabbiylarning 70%

umumiy jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik degan javobni bildirishgan, murabbiylarning 20% maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik degan javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 10% psixologik tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik degan javobni bildirishgan.

Anketa so‘rovnomasinig sakkizinchi savolimizda “Boshlang‘ich ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlar tanasining qaysi qismidagi mushaklarni yaxshiroq rivojlantirilishi zarur deb hisoblaysiz” degan savolimizda murabbiylarning 20% qo‘l va yelka kamari muskullari degan javobni bildirishgan, murabbiylarning 20% oyoq (son va boldir) muskullari degan javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 60% qo‘l va oyoq muskullari degan javobni bildirishgan.

Anketa so‘rovnomasinig to‘qqizinchi savolimizda “Ichki nazorat va o‘rtoqlik uchrashuvi musoboqalari qachon o‘tkazilishi kerak” degan savolimizga murabbiylarning 10% haftada bir marta degan javobni bildirishgan, murabbiylarning 60% har oyda bir marta degan javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 30% har ikki oyda bir marta degan javobni bildirishgan.

Anketa so‘rovnomasinig o‘ninchi savolimizda “Mashg‘ulotlardan so‘ng sportchi qizlar organizmingizni qayta tiklash uchun qanday vositalardan ko‘proq foydalanasiz” degan savolimizga murabbiylarning 70% uyqu, massaj degan javobni bildirishgan, murabbiylarning 20% sog‘lomlashtirish turizmi degan javobni bildirishgan bo‘lsa, murabbiylarning 10% dush, suzish degan javobni bildirishgan.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari bo‘lib, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sog‘liqni mustahkamlash va yosh kurashchi qizlarni chiniqtirish, kurash texnikasi asoslari va jismoniy sifatlarni rivojlantirish, har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyorgarlik darajasini oshirish hamda



kurash bilan shug‘ullanishga qiziqish uyg‘otish hisoblanadi. Asosiy mashg‘ulotlar uslublari o‘yin, bir tekis, o‘zgaruvchan, aylanma, takroriy uslublardan ko‘proq foydalanish kerak.

Mashg‘ulot vositalari; harakatli va sport o‘yinlari, gimnastika mashqlari, yugurish, kurashchi qizlarning maxsus mashqlari, o‘z-o‘zini ehtiyotlash, o‘quv-mashg‘ulot bellashuvlaridan foydalanish, maqsadga muvofikdir chunki mashg‘ulot yuklamalarini hozirgi yosh murabiylarning mashg‘ulot yuklamalari boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi 1-o‘quv yilida haftalik 6 soatdan, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi 2-o‘quv yilida haftalik 8 soatdan oshib ketishi, mashg‘ulotlar jarayonida maxsus harakatli o‘yinlardan kam foydalanish, tayyorgarlik bosqichlari guruhlarini alohida shug‘ulantirmasligi, yosh kurashchi qizlarni, jarohatlanish, sportdan bezish holatlari va erta sportni tark etishiga sabab bo‘ladi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot jarayonini tashkil qilishda tiklanish vositalarini oqilona tashkil qilish lozim. Bunga mashg‘ulotdan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg‘ulotlarni toza havoda o‘tkazish, o‘z vaqtida uxlab dam olish, mashg‘ulotlardan keyin massaj olishlar, kiradi.

Xulosa. Yuqoridagilardan kelib chiqib quyidagicha xulosaga kelindi, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi kurashchi qizlarga musobaqalarda yuqori natijalarni talab qilmasligimiz, chunki bu bosqichda kurashchi qizlarning kichik o‘smirlik payti bo‘lib, ularni ko‘proq jismoniy sifatlarga, texnik usullarga va sportni sevishni o‘rgatishimiz keyingi bosqichlarda bizlarga qiyinchilik tug‘dirmaydi, chunki bu bosqich kichik o‘smirlik payti bo‘lib bu vaqtda ko‘proq, egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkorlik, o‘zlashtirib olishi va mashg‘ulotlarda jarohatlanishlar jarayoni kam bo‘lishi ko‘zda tutilgan.

Murabbiylarga yana shuni tavsiya qilamizki, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida kurashchi qizlarga ko‘proq yoshiga mos texnik usullardan foydalanishda maxsus texnik harakatlariga yaqinlashtruvchi raqibsiz, o‘zi raqibni his qilgan holda (imitatsiya) mashqlaridan foydalanish va milliy harakatli va sport o‘yinlaridan foydalansak, sportchi qizlarning kurashga bo‘lgan qiziqishi yanada oshgan bo‘lar edi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Kurash milliy sport turini rivojlantirish va ommalashtirishni yangi bosqichga olib chiqish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ - 450 sonli qarori. 2024 yil 20-dekabr.
2. Keldiyorov Sh.E. Kurash nazariyasi va uslubi. O‘quv-qo‘llanma. Chirchiq-2024, 164 b.
3. Aliev I.B. (2024). Ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish. News of the NUUz, 1(1.10), 54-56.
4. Atayev A.K. Yosh - o‘smirlarga o‘zbek kurashini o‘rgatish uslubi. T.: O‘quv qo‘llanma. 2005. - 24 b.



5. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Tashkent, 2020. 367 b.
6. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati: darslik. Tashkent: Sano-standart, 2017. 480 b.
7. ТОЙЛИБАЕВ, С. М. СТРАТЕГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ, ТЕХНОЛОГИИ И ИННОВАЦИИ
8. Mambetnazarov, I. M. (2022). FORMATION OF TEAM BOATS ACCORDING TO ANTHROPOMETRIC INDICATORS IN ROWING. In Интеграционные процессы в современной науке: новые подходы и актуальные вопросы (pp. 28-31).

DZYUDochILARNING SPORT MAHORATINI RIVOJLANTIRISHDA ZAMONAVIY MASHG'ULOT METODLARI

Sultamuratov Djumamurat

Dotsent

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

djumamuratov.23@gmail.com

UDK: 796.815:796.015.3

Annotatsiya: Ushbu maqolada dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda qo'llaniladigan zamonaviy mashg'ulot metodlari tahlil qilinadi. Dzyudo sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarligi darajasiga bevosita bog'liqdir. Tadqiqot davomida dzyudochilarning sport mahoratini oshirishda innovatsion mashg'ulot usullari, individual yondashuv, funksional tayyorgarlik hamda texnik-taktik mashqlarni takomillashtirishning ahamiyati o'rganildi. Shuningdek, zamonaviy sport texnologiyalari, video tahlil va monitoring usullaridan foydalanish orqali mashg'ulot jarayonining samaradorligini oshirish imkoniyatlari ko'rib chiqildi. Tadqiqot natijalari dzyudochilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirish hamda ularning sport natijalarini oshirishga xizmat qiluvchi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: dzyudo, sport mahorati, mashg'ulot metodlari, texnik-taktik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, sportchilar tayyorlash, innovatsion texnologiyalar.

Аннотация: В данной статье анализируются современные методы тренировок, направленные на развитие спортивного мастерства дзюдоистов. Достижение высоких результатов в дзюдо напрямую связано с уровнем технической, тактической, физической и психологической подготовки спортсменов. В ходе исследования были изучены инновационные методы тренировок, индивидуальный подход, функциональная подготовка, а