



5. Kerimov F.A. Sportda ilmiy tadqiqotlar. Tashkent, 2020. 367 b.
6. Tastanov N.A. Kurash turlari nazariyasi va uslubi: 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

Аннотация: 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.

Калит 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



также совершенствование технико-тактических упражнений. Кроме того, рассмотрены возможности повышения эффективности тренировочного процесса с использованием современных спортивных технологий, видеоанализа и методов мониторинга. Результаты исследования могут быть использованы для совершенствования системы подготовки дзюдоистов и повышения их спортивных результатов.

Ключевые слова: дзюдо, спортивное мастерство, методы тренировки, технико-тактическая подготовка, физическая подготовка, подготовка спортсменов, инновационные технологии.

Abstract: *This article analyzes modern training methods aimed at improving the sporting skills of judo athletes. Achieving high results in judo directly depends on the level of technical, tactical, physical, and psychological preparation of athletes. The study examines innovative training methods, an individual approach, functional training, and the improvement of technical and tactical exercises. In addition, the possibilities of increasing the effectiveness of the training process through the use of modern sports technologies, video analysis, and monitoring methods are considered. The results of the study can be used to improve the training system of judo athletes and enhance their sports performance.*

Keywords: *Judo, sports mastery, training methods, technical and tactical training, physical training, athlete preparation, innovative technologies.*

Кирish. Hozirgi kunda sport sohasining jadal rivojlanishi, xalqaro sport musobaqalarining ko‘payib borishi hamda sportchilar o‘rtasidagi raqobatning kuchayishi sportchilarning tayyorgarlik jarayonini takomillashtirishni talab etmoqda. Ayniqsa, Olimpiya sport turlaridan biri hisoblangan dzyudo sporti bugungi kunda dunyoning ko‘plab mamlakatlarida keng rivojlanib, yoshlar orasida ham katta qiziqish uyg‘otmoqda. Dzyudo sporti sportchidan nafaqat yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni, balki mukammal texnik-taktik mahorat, tezkor fikrlash, psixologik barqarorlik hamda yuqori darajadagi irodaviy sifatlarni ham talab etadi. Shu sababli dzyudochilarni tayyorlash jarayonida mashg‘ulot metodlarini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Dzyudo sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning sport mahoratini muntazam ravishda rivojlantirib borish bilan bevosita bog‘liqdir. Sport mahorati deganda sportchining texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarligi hamda musobaqa faoliyatida o‘z imkoniyatlarini samarali namoyon eta olish qobiliyati tushuniladi. Ushbu ko‘rsatkichlar sportchining tayyorgarlik darajasini belgilovchi asosiy omillar hisoblanadi. Shu sababli sportchilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy mashg‘ulot metodlarini qo‘llash ularning sport mahoratini oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

Dzyudo sportida texnik-taktik harakatlarning mukammal bajarilishi ham sportchining sport mahoratini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.



Zamonaviy mashg‘ulot metodlari yordamida sportchilarning texnik harakatlarini takomillashtirish, ularning musobaqa faoliyatini tahlil qilish hamda raqibga qarshi samarali taktika ishlab chiqish imkoniyati yaratiladi. Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish sportchilarning xatolarini aniqlash va ularni bartaraf etishda ham katta yordam beradi.

Yuqoridagi omillarni hisobga olgan holda dzyudochilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy mashg‘ulot metodlarini qo‘llash zarurati tobora ortib bormoqda. Bu metodlar sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, texnik-taktik tayyorgarligini oshirish hamda musobaqa faoliyatini takomillashtirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, zamonaviy mashg‘ulot metodlari sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish, ularning jarohatlanish xavfini kamaytirish hamda yuqori sport natijalariga erishish imkonini yaratadi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda qo‘llaniladigan zamonaviy mashg‘ulot metodlarini o‘rganish hamda ularning samaradorligini tahlil qilishdan iboratdir. Tadqiqot jarayonida dzyudochilar tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan innovatsion mashg‘ulot usullari, texnik-taktik mashqlarni rivojlantirish metodlari hamda sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga xizmat qiluvchi zamonaviy yondashuvlar o‘rganiladi. Tadqiqot natijalari dzyudochilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga hamda sportchilarning sport mahoratini oshirishga xizmat qiluvchi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga yordam beradi.

Metodologiya. Mazkur tadqiqot dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlarining samaradorligini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, unda sportchilar tayyorgarligi jarayonini ilmiy asosda tahlil qilish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish maqsad qilib qo‘yildi. Tadqiqot jarayonida sport pedagogikasi, sport fiziologiyasi va sport psixologiyasi sohalariga oid nazariy hamda empirik tadqiqot usullaridan foydalanildi. Ushbu yondashuv dzyudochilarni tayyorlash jarayonini kompleks tarzda o‘rganish va sport mahoratini rivojlantirishga ta’sir etuvchi omillarni aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqotning metodologik asosini tizimli yondashuv, kompleks tahlil hamda sportchilarni individual tayyorlash tamoyillari tashkil etadi. Tizimli yondashuv orqali dzyudochilarning sport mahorati texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liq tizimi sifatida ko‘rib chiqildi. Kompleks yondashuv esa mashg‘ulot jarayonida sportchilarning jismoniy sifatleri, texnik harakatlari, funksional imkoniyatlari hamda psixologik tayyorgarligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash imkonini berdi. Individual yondashuv esa har bir sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasi, texnik imkoniyatlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini tashkil etishga asos bo‘ldi.

Tadqiqot obyekti sifatida Ózbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialida shug‘ullanayotgan dzyudochilar tanlab olindi. Tadqiqot jarayonida turli yosh va tayyorgarlik darajasiga ega bo‘lgan 30–40 nafar sportchi



ishtirok etdi. Tadqiqot ishtirokchilari o‘quv-mashg‘ulot jarayonida muntazam qatnashayotgan hamda sport mahoratini oshirishga qaratilgan mashg‘ulotlarda faol ishtirok etayotgan dzyudochilardan iborat bo‘ldi. Tadqiqotning predmeti esa dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda qo‘llaniladigan zamonaviy mashg‘ulot metodlari hamda ularning sport natijalariga ta‘sirini o‘rganishdan iborat.

Tadqiqot davomida bir qator ilmiy metodlardan foydalanildi. Avvalo, muammoning nazariy asoslarini aniqlash maqsadida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish usuli qo‘llanildi. Ushbu jarayonda sport pedagogikasi, dzyudo sporti metodikasi, jismoniy tayyorgarlik nazariyasi hamda sportchilar tayyorlash tizimiga oid ilmiy manbalar o‘rganildi. Ilmiy adabiyotlar tahlili orqali dzyudochilar tayyorgarligida qo‘llaniladigan zamonaviy mashg‘ulot metodlari va ularning samaradorligi haqida ilmiy xulosalar chiqarildi.

Empirik tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatish metodidan ham keng foydalanildi. Ushbu metod yordamida dzyudochilarning mashg‘ulot jarayonidagi faoliyati, texnik harakatlarni bajarish darajasi hamda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari kuzatildi. Kuzatish natijalari sportchilarning mashg‘ulot jarayonidagi xatti-harakatlarini tahlil qilish hamda zamonaviy mashg‘ulot metodlarining samaradorligini baholash imkonini berdi.

Tadqiqot jarayonida pedagogik tajriba usulidan ham foydalanildi. Pedagogik tajriba davomida dzyudochilar ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi va tajriba guruhi. Nazorat guruhida an‘anaviy mashg‘ulot metodlari asosida mashg‘ulotlar olib borildi, tajriba guruhida esa zamonaviy mashg‘ulot metodlari qo‘llanildi. Zamonaviy mashg‘ulot metodlari qatoriga funksional tayyorgarlik mashqlari, texnik-taktik kombinatsiyalarni takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar, video tahlil hamda individual mashg‘ulot usullari kiritildi. Tajriba jarayonida ushbu metodlarning dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishga ta‘siri o‘rganildi.

Shuningdek, tadqiqot davomida test sinovlari metodidan ham foydalanildi. Ushbu metod yordamida sportchilarning jismoniy sifatlari, jumladan kuch, tezkorlik, chidamlilik va chaqqonlik darajalari aniqlab olindi. Test natijalari dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash hamda zamonaviy mashg‘ulot metodlarining samaradorligini aniqlashga yordam berdi.

Tadqiqot natijalarini tahlil qilish jarayonida matematik-statistik metodlardan foydalanildi. Olingan ma‘lumotlar umumlashtirilib, ularning o‘rtacha ko‘rsatkichlari hamda foiz ko‘rsatkichlari aniqlab olindi. Statistik tahlil natijalari tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasidagi farqlarni aniqlash hamda zamonaviy mashg‘ulot metodlarining samaradorligini ilmiy asosda baholash imkonini berdi.

Tadqiqot bir necha bosqichda amalga oshirildi. Birinchi bosqichda ilmiy adabiyotlar o‘rganilib, tadqiqotning nazariy asoslari ishlab chiqildi. Ikkinchi bosqichda empirik tadqiqot metodlari tanlab olinib, O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialida shug‘ullanayotgan dzyudochilar o‘rtasida pedagogik kuzatish va tajriba ishlari o‘tkazildi. Uchinchi bosqichda



olingan natijalar tahlil qilinib, zamonaviy mashg‘ulot metodlarining dzyudochilar sport mahoratini rivojlantirishdagi samaradorligi aniqlab berildi.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligini ta‘minlash maqsadida turli ilmiy metodlardan kompleks foydalanildi. Nazariy tahlil, pedagogik kuzatish, tajriba hamda statistik tahlil usullarining uyg‘unligi tadqiqot natijalarining ilmiy asoslanganligini oshirdi. Olingan natijalar dzyudochilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy mashg‘ulot metodlaridan samarali foydalanish zarurligini ko‘rsatadi hamda sportchilar sport mahoratini rivojlantirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkonini beradi.

Natijalar. Tadqiqot davomida dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlarining samaradorligini aniqlash maqsadida Ózbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialida shug‘ullanayotgan sportchilar o‘rtasida pedagogik tajriba o‘tkazildi. Tadqiqot jarayonida 36 nafar dzyudochi ishtirok etdi. Ular ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi (18 nafar sportchi) va tajriba guruhi (18 nafar sportchi). Nazorat guruhida mashg‘ulotlar an‘anaviy usullar asosida olib borilgan bo‘lsa, tajriba guruhida esa zamonaviy mashg‘ulot metodlari, jumladan funksional tayyorgarlik mashqlari, texnik-taktik kombinatsiyalarni takomillashtirishga qaratilgan mashqlar hamda video tahlil usullaridan foydalanildi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi aniqlab olindi. Buning uchun maxsus test sinovlari o‘tkazildi. Testlar natijasida sportchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik hamda texnik harakatlarni bajarish darajasi baholandi.

1-jadval.

Tajriba boshlanishidan oldin sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
30 m yugurish (sek)	4,6	4,5
Turnikda tortilish (marta)	10	11
1000 m yugurish (min)	4,12	4,10
Maxsus texnik harakatlar (ball)	7,1	7,3

Jadval natijalaridan ko‘rinib turibdiki, tajriba boshlanishidan oldin nazorat va tajriba guruhlari o‘rtasida katta farq kuzatilmadi. Har ikkala guruh sportchilarining jismoniy va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari deyarli bir xil darajada ekanligi aniqlandi. Bu esa tadqiqot natijalarining obyektivligini ta‘minlashga xizmat qildi.

Pedagogik tajriba uch oy davomida olib borildi. Ushbu davr mobaynida tajriba guruhida zamonaviy mashg‘ulot metodlari qo‘llanildi. Mashg‘ulot jarayonida texnik-taktik mashqlarni kombinatsiyalash, funksional tayyorgarlik mashqlari, individual mashg‘ulotlar hamda video tahlil orqali sportchilarning texnik harakatlarini takomillashtirishga alohida e‘tibor qaratildi.

Tajriba yakunida sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari qayta o‘lchandi.



2-jadval.

Tajriba yakunida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

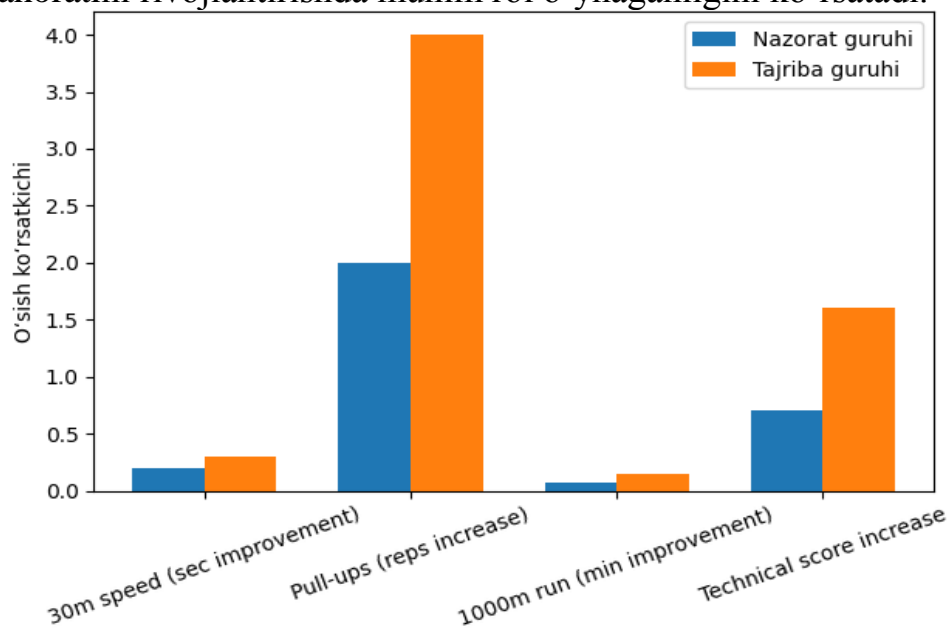
Ko‘rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
30 m yugurish (sek)	4,4	4,2
Turnikda tortilish (marta)	12	15
1000 m yugurish (min)	4,05	3,55
Maxsus texnik harakatlar (ball)	7,8	8,9

Olingan natijalar tahlili shuni ko‘rsatdiki, har ikkala guruh sportchilarida ham ma’lum darajada o‘shish kuzatilgan bo‘lsa-da, tajriba guruhidagi sportchilarning ko‘rsatkichlari ancha yuqori darajada oshgan. Masalan, 30 metrga yugurish natijalari tajriba guruhida sezilarli darajada yaxshilandi va 4,5 soniyadan 4,2 soniyaga kamaydi. Bu sportchilarning tezkorlik sifatlari rivojlanganligini ko‘rsatadi.

Turnikda tortilish ko‘rsatkichlari ham tajriba guruhida sezilarli darajada oshdi. Tajriba boshida o‘rtacha 11 marta tortilgan bo‘lsa, tajriba yakunida bu ko‘rsatkich 15 martaga yetdi. Bu esa zamonaviy mashg‘ulot metodlari sportchilarning kuch sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatganligini bildiradi.

1000 metrga yugurish natijalari ham tajriba guruhida sezilarli darajada yaxshilandi. Ushbu ko‘rsatkich sportchilarning umumiy chidamlilik darajasi oshganligini ko‘rsatadi. Nazorat guruhida esa ushbu ko‘rsatkichda nisbatan kam o‘zgarish kuzatildi.

Texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari ham tajriba guruhida sezilarli darajada oshdi. Maxsus texnik harakatlar bajarilishi bo‘yicha baholash natijalari 7,3 ballan 8,9 ballgacha oshgan. Bu esa mashg‘ulot jarayonida video tahlil, texnik-taktik kombinatsiyalar va individual mashg‘ulot usullaridan foydalanish sportchilarning texnik mahoratini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaganligini ko‘rsatadi.



1-grafik. Dzyudochilarda mashg‘ulot metodlari samaradorligi (tajriba natijalari)



Grafikda nazorat guruhi va tajriba guruhi ko‘rsatkichlarining o‘shishi taqqoslangan. Unda quyidagi ko‘rsatkichlar aks etadi:

- 30 metrga yugurish tezligi yaxshilanishi
- Turnikda tortilish sonining oshishi
- 1000 metrga yugurishdagi chidamlilik yaxshilanishi
- Texnik harakatlar bo‘yicha bahoning oshishi

Grafikdan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhida zamonaviy mashg‘ulot metodlari qo‘llangani sababli natijalar nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori. Bu esa zamonaviy mashg‘ulot metodlari dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda samarali ekanligini ko‘rsatadi.

Olingan natijalar dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlaridan foydalanish yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko‘rsatdi. Zamonaviy mashg‘ulot metodlari sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish hamda musobaqa faoliyatini samarali tashkil etishga yordam beradi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari dzyudochilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy mashg‘ulot metodlarini qo‘llash sportchilarning sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqladi. Ushbu metodlar sportchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik hamda texnik harakatlarni bajarish ko‘nikmalarini sezilarli darajada rivojlantirishga xizmat qiladi.

Muhokama. Mazkur tadqiqot natijalari dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlarining muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatdi. O‘tkazilgan pedagogik tajriba jarayonida nazorat va tajriba guruhlarining jismoniy hamda texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari solishtirildi. Tadqiqot yakunida tajriba guruhida kuzatilgan o‘shish ko‘rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori bo‘lgani aniqlandi.

Tadqiqot davomida qo‘llanilgan zamonaviy mashg‘ulot metodlari sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali natijalar berdi. Xususan, tezkorlik, kuch va chidamlilik kabi jismoniy sifatlar tajriba guruhidagi sportchilarda sezilarli darajada oshdi. Bu holat mashg‘ulot jarayonida funksional tayyorgarlik mashqlari, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari hamda texnik-taktik mashqlarni birgalikda qo‘llash bilan izohlanadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari dzyudochilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda video tahlil va individual mashg‘ulot metodlarining samarali ekanligini ko‘rsatdi. Video tahlil usuli sportchilarga o‘z harakatlarini tahlil qilish, xatolarini aniqlash va ularni tuzatish imkonini beradi. Natijada sportchilar texnik usullarni yanada aniq va samarali bajarishga erishadilar. Bu esa musobaqa jarayonida yuqori natijalarga erishish imkoniyatini oshiradi.

Ilmiy adabiyotlarda ham zamonaviy mashg‘ulot metodlarining sportchilarni tayyorlash jarayonida muhim o‘rin tutishi ta’kidlangan. Ko‘plab tadqiqotchilar sport



mashg‘ulotlarini tashkil etishda innovatsion yondashuvlardan foydalanish sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qilishini qayd etganlar. Ushbu tadqiqot natijalari ham mazkur ilmiy qarashlarni tasdiqlaydi.

Bundan tashqari, mashg‘ulot jarayonida individual yondashuvni qo‘llash sportchilarning shaxsiy imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olish imkonini beradi. Bu esa sportchilarning jismoniy va texnik ko‘rsatkichlarini yanada samarali rivojlantirishga yordam beradi. Ayniqsa, dzyudo kabi texnik jihatdan murakkab sport turlarida individual mashg‘ulotlar katta ahamiyatga ega.

Umuman olganda, o‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, dzyudochilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy mashg‘ulot metodlaridan foydalanish sportchilarning sport mahoratini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, yangi pedagogik va texnologik usullarni joriy etish hamda sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish yuqori sport natijalariga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Ushbu tadqiqotda dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlarining ahamiyati ilmiy jihatdan o‘rganildi. Tadqiqot Ózbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filialida shug‘ullanayotgan dzyudochilar ishtirokida olib borildi. Tadqiqot jarayonida nazorat va tajriba guruhlari tashkil etilib, ularning jismoniy hamda texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari maxsus testlar orqali aniqlab borildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, zamonaviy mashg‘ulot metodlaridan foydalanish dzyudochilarning sport mahoratini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi. Tajriba guruhida qo‘llanilgan funksional tayyorgarlik mashqlari, texnik-taktik kombinatsiyalarni takomillashtirish, individual mashg‘ulotlar hamda video tahlil usullari sportchilarning jismoniy sifatlari va texnik harakatlarini sezilarli darajada rivojlantirdi. Ayniqsa, tezkorlik, kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlari tajriba guruhi sportchilarida sezilarli darajada oshgani kuzatildi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda mashg‘ulot jarayonini zamonaviy metodlar asosida tashkil etish zarurligini ko‘rsatdi. Zamonaviy mashg‘ulot usullari sportchilarning harakatlarni to‘g‘ri va samarali bajarishiga, musobaqa jarayonida tezkor qaror qabul qilishiga hamda texnik usullarni mukammal bajarishiga yordam beradi.

Umuman olganda, o‘tkazilgan tadqiqot natijalari dzyudochilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy mashg‘ulot metodlaridan foydalanish sportchilarning sport mahoratini oshirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligini tasdiqladi. Shu sababli dzyudo mashg‘ulotlarini tashkil etishda innovatsion yondashuvlardan foydalanish, mashg‘ulot jarayoniga yangi pedagogik va texnologik usullarni joriy etish maqsadga muvofiq hisoblanadi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018. – 45–52-betlar.
2. Po‘latov A.A. Dzyudo sporti nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Ilm Ziyoy, 2019. – 63–70-betlar.
3. Salomov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2017. – 112–118-betlar.
4. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020. – 89–95-betlar.
5. Тойлибаев, С. М. (2019). Особенности теоретической подготовленности студентов факультетов физического воспитания к государственной педагогической практике. In *Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы* (pp. 24-27).
6. Platonov V.N. Sport trenirovkasi tizimi. – Moskva: Sovetskiy sport, 2015. – 134–140-betlar.
7. Matveyev L.P. Sport trenirovkasi nazariyasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2016. – 98–104-betlar.
8. Toylibaev, S. M. (2021). Improvement of professional activity of students of physical education faculties by means of basic gymnastics. *Eurasian Journal of Sport Science*, 1(2), 113-118.4. Федоткин, С.Н. Это - самбо. Практический курс самообороны; М.: Эксмо, 2009. - 208 с.
9. IJF (International Judo Federation). Judo Coaching and Training Manual. – Lausanne, 2018. – 27–34-betlar.
10. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligi. Dzyudo sporti bo‘yicha o‘quv dasturi. – Toshkent, 2021. – 15–21-betlar.

QILICHBOZLIKDA TEXNIK-TAKTIK KOMBINATSIYALARNING SAMARADORLIGI: BOSHLANG‘ICH VA PROFESSIONAL SPORTCHILAR MISOLIDA

Atajanov Kenesbay Ibragimovich

Assistent o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

kenesbayatajanov@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada qilichbozlik sportida qo‘llaniladigan texnik-taktik kombinatsiyalarning samaradorligi boshlang‘ich va professional sportchilar misolida tahlil qilindi. Tadqiqotda ikki toifa sportchilarning texnika tanlovi, hujum va himoya o‘tishlari, qaror qabul qilish tezligi hamda jang davomida taktik moslashuvchanlik darajalari taqqoslandi. Kuzatuv, video-tahlil va ekspert baholash usullaridan foydalanilgan holda kombinatsiyalarning natijadorligi, ularning jang