



MALAKALI DZYUDochILARNING MUSObAQa OLDI TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA MODELLASHTIRISH VA MUSObAQa FAOLIYATINI TAHLIL

Madumarov Tursunboy Abduhokimovich

O'zbekiston Respublikasi IIV

Andijon akademik litseyi, jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada malakali dzyudochilarning musobaqa oldi taktik tayyorgarligini takomillashtirishda modellashtirish va musobaqa faoliyatini tizimli tahlil qilishning ilmiy-pedagogik imkoniyatlari yoritilgan. Dzyudo musobaqasi o'zining o'zgaruvchan, raqobatbardosh va yuqori darajada noaniq xarakteri bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Shu sababli sportchining musobaqaga tayyorgarligini faqat texnik harakatlarni takrorlash yoki umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan cheklash yetarli emas. Zamonaviy dzyudoda raqibning harakatlarini oldindan anglash, uning uslubiy xususiyatlarini aniqlash, kumi-kata kurashini boshqarish, hujum uchun qulay vaziyatni yaratish, hujum va qarshi hujum o'rtasidagi o'tishlarni tezlashtirish hamda musobaqaning muayyan bosqichida optimal taktika tanlash yuqori natijaning muhim omillaridan hisoblanadi. Tadqiqotda modellashtirishning mazmuni, uning musobaqa faoliyati tahlili bilan uzviy aloqasi, videoanaliz, vaqt-harakat ko'rsatkichlari, texnik-taktik harakatlar chastotasi, hujumlarning samaradorligi, ushlarlar, qarshi hujumlar va ne-vaza holatlarining o'zaro bog'liqligi nazariy jihatdan tahlil qilingan. Musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida individual taktik modelni shakllantirish sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash, raqibga moslashtirilgan taktik reja ishlab chiqish hamda mashg'ulot jarayonini individuallashtirish imkonini berishi asoslangan. Maqolada musobaqa oldi taktik tayyorgarlikning uch bosqichli modeli: diagnostika, modellashtirish va amaliy taktik integratsiya modeli taklif etilgan. Ushbu yondashuv dzyudochining musobaqa sharoitidagi qaror qabul qilish tezligini, taktik moslashuvchanligini va harakatlar samaradorligini oshirishga xizmat qilishi mumkin.

Kalit so'zlar: dzyudo, malakali dzyudochi, taktik tayyorgarlik, musobaqa faoliyati, modellashtirish, videoanaliz, texnik-taktik harakat, kumi-kata, hujum, qarshi hujum, ne-vaza, individual taktik model.

Аннотация: В статье рассматриваются научно-педагогические возможности моделирования и системного анализа соревновательной деятельности в совершенствовании предсоревновательной тактической подготовки квалифицированных дзюдоистов. Соревновательная деятельность в дзюдо характеризуется высокой вариативностью, неопределенностью и необходимостью оперативного принятия решений. Поэтому подготовка спортсмена к соревнованиям не должна ограничиваться многократным повторением технических действий и общей физической подготовкой. В современном дзюдо существенное значение имеют прогнозирование действий

соперника, анализ его двигательного и тактического поведения, управление борьбой за захват, создание благоприятных ситуаций для атаки, переходы от атаки к контратаке и выбор оптимальной тактики в зависимости от текущей ситуации поединка. В работе теоретически обоснованы содержание моделирования, его взаимосвязь с анализом соревновательной деятельности, возможности видеоанализа, оценки временных и двигательных характеристик, частоты и эффективности технико-тактических действий, захватов, контратак и действий в партере. Обосновано, что формирование индивидуальной тактической модели на основе анализа соревновательной деятельности позволяет определить сильные и слабые стороны спортсмена, разработать тактический план с учетом особенностей соперника и индивидуализировать тренировочный процесс. Предлагается трехэтапная модель предсоревновательной тактической подготовки: диагностика, моделирование и практическая тактическая интеграция. Такой подход может способствовать повышению скорости принятия решений, тактической адаптивности и эффективности двигательных действий дзюдоиста в условиях соревнований.

Ключевые слова: дзюдо, квалифицированный дзюдоист, тактическая подготовка, соревновательная деятельность, моделирование, видеоанализ, технико-тактические действия, кумитэ-ката, атака, контратака, не-ваза, индивидуальная тактическая модель.

Abstract: The article examines the scientific and pedagogical potential of modelling and systematic analysis of competitive activity for improving the pre-competition tactical preparation of qualified judo athletes. Judo competition is characterized by high variability, uncertainty and the necessity to make rapid decisions under constantly changing conditions. Therefore, pre-competition preparation cannot be limited to repetitive technical drills and general physical conditioning. In contemporary judo, the ability to anticipate an opponent's actions, analyse his or her tactical behaviour, control gripping exchanges, create advantageous attacking situations, shift rapidly between attack and counterattack, and select an appropriate tactical strategy according to the current phase of the bout is of particular importance. The study theoretically analyses the content of modelling, its relationship with competitive activity analysis, video analysis, temporal and movement characteristics, frequency and effectiveness of technical-tactical actions, gripping patterns, counterattacks and groundwork actions. It is argued that an individual tactical model developed through competitive analysis makes it possible to identify an athlete's strengths and weaknesses, formulate opponent-specific tactical plans and individualize the training process. A three-stage model of pre-competition tactical preparation is proposed, including diagnostics, modelling and practical tactical integration. Such an approach can contribute to improving decision-making speed, tactical adaptability and movement efficiency of qualified judo athletes during competition.

Keywords: judo, qualified judo athlete, tactical preparation, competitive activity, modelling, video analysis, technical-tactical actions, gripping, attack, counterattack, groundwork, individual tactical model.

Dzyudo yuqori darajadagi koordinatsion murakkablik, kuch va tezkorlikning o‘zaro uyg‘unligi, qaror qabul qilishning yuqori sur‘ati hamda raqib faoliyatiga doimiy moslashishni talab qiladigan yakkakurash sport turi sifatida tavsiflanadi. Musobaqa jarayonida sportchi oldindan belgilangan harakatlar ketma-ketligini mexanik tarzda bajaribgina qolmay, balki raqibning tana holati, ushlashi, harakat yo‘nalishi, tayanch holati, hujumga tayyorgarligi va qarshi hujum ehtimolini bir vaqtning o‘zida baholashi kerak. Shu jihatdan dzyudoda taktik tayyorgarlik texnik tayyorgarlikning oddiy davomi emas, balki texnik imkoniyatlarni real musobaqa sharoitida maqsadga muvofiq boshqarish mexanizmi hisoblanadi. Yuqori malakali dzyudochilarning musobaqa faoliyatini o‘rganish bo‘yicha tadqiqotlar jangning vaqt-harakat tuzilmasi, ushlash, hujum, himoya, ne-vaza va tanaffus fazalari o‘zaro bog‘langanligini ko‘rsatadi. Xususan, dzyudo janglarining yuqori intensivlikdagi interval xarakteri sportchidan qisqa vaqt ichida taktik qarorlarni o‘zgartirishni talab qiladi; ilmiy sharhlarda harakat va tanaffus davrlarining qisqa sikllar bilan almashinishi qayd etilgan. Demak, musobaqa oldi tayyorgarlikda “qaysi usulni bajarish kerak?” degan savol bilan bir qatorda “qachon hujum qilish kerak?”, “qanday ushlashdan foydalanish kerak?”, “raqibning qaysi reaksiyasi hujum uchun signal bo‘la oladi?”, “hujum muvaffaqiyatsiz tugaganda qaysi davomiy harakat tanlanadi?” kabi savollar ham markaziy o‘rin egallaydi. Dzyudo bo‘yicha texnik-taktik optimallashtirishga bag‘ishlangan tadqiqotlarda texnik tayyorgarlik va taktik tayyorgarlik musobaqa samaradorligining fundamental omillari sifatida ko‘rsatilgan. Shu sababli malakali dzyudochilarning musobaqa oldi taktik tayyorgarligini takomillashtirishda modellashtirish usulidan foydalanish ilmiy va amaliy jihatdan dolzarbdir. Modellashtirish sportchining bo‘lajak musobaqadagi faoliyatini oldindan loyihalash, ehtimoliy raqiblarning harakat variantlarini tizimlashtirish, sportchining individual imkoniyatlarini raqobat vaziyatlari bilan moslashtirish va mashg‘ulotlarda musobaqaga yaqin vaziyatlarni yaratish imkonini beradi. Bunda model real jangning barcha detallarini to‘liq nusxalashi shart emas; uning asosiy vazifasi musobaqa faoliyatining eng muhim, boshqarilishi mumkin bo‘lgan va natijaga sezilarli ta’sir ko‘rsatuvchi komponentlarini ajratib olishdan iborat. Zamonaviy sportda videoanaliz aynan shunday funksiyani bajaradi: musobaqa faoliyati qayta ko‘rib chiqiladi, takrorlanuvchi vaziyatlar ajratiladi, texnik-taktik harakatlarning ketma-ketligi aniqlanadi va keyingi mashg‘ulot mazmuni ushbu ma’lumotlar asosida o‘zgartiriladi. Miarka va hammualliflarining xalqaro va Olimpiya darajasidagi dzyudo janglarini tahlil qilgan tadqiqotida yaqinlashish, ushlash, hujum, himoya, ne-vaza va tanaffus kabi fazalar alohida tahlil qilingan hamda g‘alaba va mag‘lubiyat bilan bog‘liq ayrim vaqt-taktik tafovutlar aniqlangan. Bu ma’lumotlar musobaqa oldidan umumiy “faolroq kurashish” maqsadini qo‘yishdan ko‘ra, aniq vaziyatlar bo‘yicha taktik model yaratish maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, kumi-kata jarayoni alohida ahamiyatga ega. Yuqori darajadagi janglarda ushlashga oid vaqt tarkibining sezilarli qismi kurashning umumiy harakat tuzilmasini tashkil qilishi va ushlashning jins hamda vazn toifalariga ko‘ra farqlanishi aniqlangan. Demak, malakali dzyudochining musobaqa oldi taktik tayyorgarligida ushlashni alohida texnik element sifatida emas, balki raqibning hujum imkoniyatlarini cheklash va o‘z hujum modelini ishga tushirishga xizmat qiluvchi taktik vosita sifatida o‘rgatish zarur. Tadqiqotning maqsadi malakali dzyudochilarning musobaqa oldi taktik

tayyorgarligini takomillashtirishda modellashtirish va musobaqa faoliyatini tahlil qilishning nazariy-metodik asoslarini ishlab chiqish hamda ularni mashg'ulot jarayoniga tatbiq etishning samarali yo'nalishlarini belgilashdan iborat. Tadqiqotning vazifalari sifatida musobaqa faoliyatining asosiy taktik komponentlarini aniqlash, videoanaliz asosida individual taktik model tuzish tamoyillarini asoslash, raqibga yo'naltirilgan modellashtirilgan mashqlar mazmunini ishlab chiqish va musobaqa oldi davrida taktik tayyorgarlikni tashkil etish bo'yicha metodik tavsiyalarni shakllantirish belgilandi.

MATERIAL VA METODLAR

Tadqiqotning metodologik asosini sport mashg'ulotini modellashtirish, musobaqa faoliyatini pedagogik kuzatish, videoanaliz, qiyosiy tahlil, ekspert baholash, texnik-taktik harakatlarni tasniflash va tizimli yondashuv tamoyillari tashkil etadi. Mazkur yondashuvda dzyudochining musobaqa faoliyati alohida texnik harakatlar yig'indisi sifatida emas, balki "raqibning harakati – sportchining idroki – qaror – ushlar – tayyorgarlik harakati – asosiy hujum – davomiy harakat – natija" ketma-ketligidan tashkil topgan dinamik tizim sifatida qaraladi. Tadqiqot metodikasining birinchi bosqichi diagnostik tahlilni o'z ichiga oladi. Ushbu bosqichda sportchining oldingi musobaqalardagi janglari videoyozuvlari tahlil qilinib, hujumlar soni, hujumlarning samaradorligi, ushlar turi, hujumni boshlash zonasi, hujum yo'nalishi, qarshi hujumlar, himoyadan hujumga o'tishlar, ne-vazadagi faoliyat, jazolar bilan bog'liq vaziyatlar, jangning alohida bosqichlaridagi faollik va texnik harakatlarning ketma-ketligi qayd etiladi. Bunday tahlilning afzalligi shundaki, murabbiy va sportchi subyektiv taassurotga emas, kuzatilgan faoliyatga tayanadi. Masalan, sportchi "men ko'p hujum qildim" deb hisoblash mumkin, biroq videoanaliz uning hujumlarining katta qismi tayyorgarliksiz, masofadan yoki muvozanat buzilmagan holatda bajarilganini ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun taktik tayyorgarlikda hujumlarning oddiy soni emas, balki ularning vaziyatga muvofiqligi, natijadorligi va keyingi harakat bilan bog'liqligi muhimdir. Ikkinchi metodik yo'nalish vaqt-harakat tahliliga asoslanadi. Dzyudo jangining yaqinlashish, kumi-kata, hujum, himoya, ne-vaza va tanaffus fazalarini ajratish sportchining aynan qaysi fazada taktik ustunlikni yo'qotayotganini aniqlash imkonini beradi. Ilmiy tadqiqotlarda Olimpiya darajasidagi dzyudochilarning janglari vaqt-harakat va taktik mezonlar orqali tahlil qilingan bo'lib, bu usul mashg'ulot mazmunini real musobaqa talablariga yaqinlashtirish uchun qo'llanishi mumkinligi ko'rsatilgan. Uchinchi yo'nalish raqib faoliyatini modellashtirishdan iborat. Bunda raqibning yetakchi qo'li, afzal ko'radigan ushlashi, dominant hujum yo'nalishi, hujumni boshlash masofasi, oyoq va tana harakatlari, tez-tez foydalanadigan texnik kombinatsiyalari, qarshi hujumga reaksiyasi va ne-vazadagi faolligi aniqlanadi. Mazkur ma'lumotlar asosida raqibning soddalashtirilgan "taktik portreti" shakllantiriladi. To'rtinchi yo'nalishda sportchining o'ziga xos individual modeli tuziladi. Individual modelda sportchining kuchli texnik-taktik harakatlari, ishonchli kumi-kata variantlari, afzal hujum zonolari, kombinatsiyalari, qarshi hujum imkoniyatlari va taktik xavf tug'diruvchi kamchiliklari belgilanadi. Beshinchi metodik komponent modellashtirilgan sparringlardan foydalanishni nazarda tutadi. Bunda mashg'ulotdagi sherik yoki murabbiy model raqibning asosiy xususiyatlarini imitatsiya qiladi. Masalan, raqib o'ng tomonlama uslubda kurashsa, o'ng qo'l

dominant ushlashdan foydalansa va o'ng tomonga hujumlarni ko'proq bajarsa, sparring davomida aynan shu vaziyatlar takroriy ravishda yaratiladi. Bunday mashqlar oddiy randoridan farq qiladi, chunki ularning maqsadi shunchaki kurash intensivligini oshirish emas, balki ma'lum taktik qarorlarni musobaqa kontekstida avtomatlashtirishdir. Oltinchi yo'nalish taktik qaror qabul qilishni baholashdan iborat. Bunda sportchi ma'lum vaziyatda to'g'ri javob variantini tanlay olishi, qarorni qanchalik tez amalga oshirishi va tanlangan harakatning texnik bajarilish sifati kuzatiladi. Dzyudoda qaror qabul qilishning kechikishi ko'pincha texnik xatodan oldin keladi: sportchi qulay vaziyatni vaqtida anglamasa, keyinchalik mukammal texnika ham samarasiz bo'lishi mumkin. Shu sababli taktik modellashtirish faqat harakatni emas, harakatni tanlash jarayonini ham mashq qildirishga qaratilishi kerak. Yettinchi yo'nalish musobaqa oldi davrida yuklamani boshqarish bilan bog'liq. Dzyudo yuqori intensivlikdagi interval xarakterga ega bo'lgan sport turi bo'lib, takroriy janglar davomida ayrim jismoniy ko'rsatkichlarning pasayishi kuzatilishi mumkin. Tizimli sharhlarda grappling sportlarida takroriy janglardan keyin qo'l ushlash kuchi va vertikal sakrash kabi ko'rsatkichlarda pasayishlar qayd etilgan, dzyudoda esa charchoqning ayrim ko'rinishlari keyingi janglar davomida namoyon bo'lishi mumkinligi ko'rsatilgan. Shuning uchun musobaqa oldidan taktik mashqlarni haddan tashqari hajmda tashkil qilish sportchining qaror qabul qilish sifatini pasaytirishi mumkin. Metodik jihatdan musobaqa yaqinlashgan sari mashg'ulot hajmini nazorat qilish, biroq taktik vaziyatlarning spesifikligini saqlab qolish maqsadga muvofiq. Ushbu metodologiya natijalarni "umumiy yaxshi yoki yomon" shaklida emas, balki taktik komponentlar kesimida baholashni nazarda tutadi.

NATIJALAR

Modellashtirish va musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida malakali dzyudochilarning musobaqa oldi taktik tayyorgarligini tashkil etish uchun uch bosqichli pedagogik modelni shakllantirish mumkin: diagnostik, modellashtirish va taktik integratsiya bosqichlari. Diagnostik bosqichning asosiy natijasi sportchining individual taktik profilini aniqlashdan iborat bo'ladi. Ushbu profilga sportchining asosiy hujum usullari, hujumni boshlash sharoitlari, kumi-kata afzalliklari, hujumlar ketma-ketligi, qarshi hujum imkoniyatlari, himoyadagi xatolari va ne-vazadagi faolligi kiritiladi. Bu yerda asosiy metodik natija shundan iboratki, sportchining taktik tayyorgarligi umumiy mashqlar asosida emas, balki uning real musobaqa faoliyatida uchraydigan vaziyatlar asosida tashkil qilinadi. Masalan, sportchi ma'lum bir usulni texnik jihatdan yaxshi bajarsa-da, musobaqada ushbu usulni ishga tushirish uchun zarur masofani yarata olmasa, muammo texnik bajarishda emas, balki taktik tayyorgarlikda bo'ladi. Modellashtirish bosqichida aniqlangan muammo bo'lajak musobaqa vaziyatlariga moslashtirilgan mashqlar tizimiga aylantiriladi. Bunda model uch tarkibdan tuziladi: raqib modeli, jang modeli va sportchi qaror modeli. Raqib modeli raqibning ehtimoliy harakatlarini; jang modeli musobaqa vaziyatining vaqt, hisob, ushlash va hujum sharoitlarini; sportchi qaror modeli esa muayyan vaziyatda tanlanishi kerak bo'lgan optimal javoblarni ifodalaydi. Ushbu uch modelning integratsiyasi taktik tayyorgarlikning amaliy samaradorligini oshiradi. Masalan, mashg'ulotda "hisobda ortda qolayotgan sportchi" modeli yaratilsa, unga hujumlar sonini oshirish bilan birga hujumni tayyorlash vaqtini qisqartirish, raqibning

himoyaviy reaksiyasini oldindan aniqlash va muvaffaqiyatsiz hujumdan keyin qarshi vaziyatga tushib qolmaslik talabi qo'yiladi. Aksincha, hisobda oldinda borayotgan sportchi modeli himoya va passivlik o'rtasidagi muvozanatni saqlash, xavfsiz kumi-kata, raqibning hujumini neytrallashtirish va zarur vaziyatda qarshi hujumga o'tishni nazarda tutadi. Natijada taktik tayyorgarlik bir xil mazmundagi randoridan vaziyatli va maqsadli mashg'ulot shakliga o'tadi. Musobaqa faoliyatini tahlil qilishning yana bir muhim natijasi kumi-kata jarayonini taktik modelning markaziy elementi sifatida qarash zarurligidir. Yuqori darajadagi dzyudo bo'yicha vaqt-harakat tadqiqotlari ushlar jarayonini alohida tarkibiy qismlarga ajratish mumkinligini va ushlarining umumiy jang tuzilmasida katta ulushga ega ekanligini ko'rsatadi. Shundan kelib chiqib, malakali dzyudochining musobaqa oldi tayyorgarligida "ushlar → raqib reaksiyasi → muvozanatni buzish → hujum" zanjirini modellashtirish maqsadga muvofiq. Bunday modelda ushlar o'z-o'zicha maqsad emas, balki keyingi hujum uchun zarur sharoitni yaratadigan boshqaruv vositasidir. Keyingi natija hujum va qarshi hujumlarning ketma-ketligini modellashtirish bilan bog'liq. Dzyudo jangida bitta hujumning muvaffaqiyatsiz tugashi jangning tugaganligini anglatmaydi. Aksincha, malakali sportchi birinchi hujumdan keyingi raqib reaksiyasidan ikkinchi hujum uchun foydalanishi mumkin. Shu sababli taktik model "bitta hujum" emas, "hujumlar zanjiri" tamoyiliga asoslanishi kerak. Masalan, sportchining asosiy hujumi raqibni ma'lum tomonga himoyaga majbur qilsa, keyingi texnika aynan shu reaksiya asosida tanlanadi. Bu yondashuv sportchining oldindan belgilangan texnik dasturga qaramligini kamaytirib, vaziyatga moslashuvchanligini oshiradi. Musobaqa faoliyatini tahlil qilishda ne-vaza harakatlarini ham alohida komponent sifatida hisobga olish zarur. Ayrim tadqiqotlarda g'olib va mag'lub bo'lgan janglarda ne-vaza vaqtining va chastotasining farqlanishi qayd etilgan. Shu sababli sportchining tiklanish, o'tish va ne-vazadagi yakunlovchi harakatlari uning umumiy taktik modeliga kiritilishi kerak. Ayniqsa, tachi-vazadan ne-vazaga o'tish uchun qulay vaziyatlarni oldindan tanish va ulardan foydalanish malakali dzyudochi uchun muhim taktik ko'nikma bo'lib xizmat qiladi. Shuningdek, musobaqa oldi taktik modelida jangning vaqt omili ham hisobga olinadi. Jangning boshlanishi, o'rta qismi va yakuniy qismida sportchining taktik xatti-harakatlari bir xil bo'lishi shart emas. Jang boshida raqibning uslubi va reaksiyasini diagnostika qilish, o'rta bosqichda o'zining asosiy taktik modelini amalga oshirish, yakuniy bosqichda esa hisob va vaqtga mos ravishda xavf va foyda nisbatini boshqarish talab etiladi. Demak, taktik model statik reja emas, vaqtga bog'langan dinamik algoritmi sifatida ishlab chiqilishi lozim. Ilmiy tadqiqotlarda yuqori malakali dzyudochilarning vaqt-harakat ko'rsatkichlari jins va vazn toifalariga qarab farqlanishi ko'rsatilgan. Bu holat barcha sportchilar uchun bir xil taktik modelni qo'llashning cheklanganligini ko'rsatadi. Shu sababli individual modellashtirishda sportchining vazn toifasi, antropometrik xususiyatlari, yetakchi qo'li, texnik arsenal va musobaqa tajribasi hisobga olinishi kerak. Umuman, tahlil natijalari modellashtirishni uch xil darajada tashkil etish maqsadga muvofiqligini ko'rsatadi: birinchi daraja — sportchining individual modeli; ikkinchi daraja — raqibning taktik modeli; uchinchi daraja — aniq musobaqa vaziyatining modeli. Ushbu darajalar o'zaro bog'langan holda qo'llanilganda taktik tayyorgarlikning aniqligi oshadi.

MUHOKAMA

Olingan nazariy-metodik natijalar shuni ko'rsatadiki, malakali dzyudochilarning musobaqa oldi taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalasida asosiy muammo texnik harakatlarning yetishmasligida emas, balki mavjud texnik arsenalni o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida optimal boshqarish bilan bog'liq. Dzyudoda yuqori malakali sportchilar o'rtasidagi texnik farq ko'pincha keskin katta bo'lmaydi; natijani belgilaydigan omillar qatorida ushlab olinishining sifati, hujumni boshlash vaqti, raqibning reaksiyasini o'qish, vaziyatni oldindan sezish, hujumlar kombinatsiyasi va qarshi hujumga tayyorlik kabi komponentlar muhim o'rin egallaydi. Shu nuqtayi nazardan modellashtirish pedagogik texnologiya sifatida sportchining "texnik repertuari"ni "taktik repertuar"ga aylantirish vositasi hisoblanadi. Texnik repertuar sportchining qanday usullarni bilishini ifodalasa, taktik repertuar qaysi vaziyatda qaysi usulni tanlash va uni qanday ketma-ketlikda qo'llashini ifodalaydi. Bu ikki tushunchaning farqini hisobga olmaslik yuqori malakali sportchilar tayyorgarligida sezilarli metodik kamchilikka olib kelishi mumkin. Xalqaro darajadagi janglarni vaqt-harakat va taktik jihatdan o'rgangan tadqiqotlar ham musobaqa faoliyatining alohida fazalari o'rtasidagi farqlarni aniqlash imkonini bergan. Bu esa mashg'ulotlarda "musobaqa faoliyatining strukturaviy modeli"dan foydalanish zarurligini asoslaydi. Modellashtirishning yana bir afzalligi — sportchining kognitiv faoliyatini takomillashtirish imkoniyatidir. Dzyudochi raqibning harakatlarini ko'rish, ularni baholash, ehtimoliy davomiy harakatni prognoz qilish, o'zining javob variantini tanlash va uni juda qisqa vaqt ichida bajarishi kerak. Demak, taktik tayyorgarlik psixologik va kognitiv tayyorgarlik bilan uzviy bog'liq. Yakkakurash sportlarida perceptiv-kognitiv ko'nikmalar bo'yicha tizimli tadqiqotlar sportchilar uchun relevant stimulni ajratish, hujumni oldindan anglash va qarshi hujum uchun qaror qabul qilish qobiliyatining muhimligini ko'rsatadi. Shuning uchun videoanaliz faqat murabbiy tomonidan amalga oshiriladigan nazorat vositasi bo'lib qolmasligi, balki sportchining o'zini o'zi tahlil qilish ko'nikmasini shakllantiruvchi pedagogik vositaga aylanishi kerak. Masalan, sportchiga jang videosidan qisqa fragmentlar berilib, "bu vaziyatda uchta ehtimoliy qaror qanday?", "raqibning qaysi harakati hujum uchun signal bo'ldi?", "ushlashdagi qaysi o'zgarish hujum imkoniyatini yaratdi?" kabi savollar qo'yilishi mumkin. Bunday mashqlar sportchining taktik tafakkurini rivojlantiradi. Musobaqa oldi davrida bunday yondashuvning yana bir muhim jihati yuklamani iqtisodiy tashkil etishdir. Musobaqa yaqinlashgan sari sportchiga katta hajmdagi yangi texnik material berish o'rniga, avvaldan shakllangan harakatlarni musobaqa vaziyatlariga moslashtirish maqsadga muvofiq. Periodizatsiya bo'yicha tadqiqotlar dzyudo mashg'ulotlarida tayyorgarlik jarayonini musobaqa talablariga moslashtirish zarurligini ko'rsatadi. Bundan tashqari, kuch tayyorgarligining turli periodizatsiya modellarini o'rgangan tadqiqotlarda dzyudoga xos jismoniy ko'rsatkichlar va maxsus testlar orqali tayyorgarlikning musobaqa faoliyati bilan bog'liqligi baholangan. Bu natijalar taktik tayyorgarlikni jismoniy tayyorgarlikdan ajratib qo'yish emas, balki ikkalasini musobaqa vaziyatlari asosida integratsiyalash zarurligini ko'rsatadi. Masalan, taktik qaror charchoq sharoitida ham to'g'ri bajarilishi kerak. Shuning uchun modellashtirilgan sparringlarning ayrimlari sportchi nisbatan charchagan sharoitda tashkil etilishi mumkin. Biroq bu usulni musobaqa oldidan haddan tashqari ko'paytirish maqsadga muvofiq emas, chunki ortiqcha yuklama tiklanish jarayoniga salbiy ta'sir qilishi

mumkin. Taktik modelni ishlab chiqishda yana bir muhim masala — raqibga haddan tashqari bog‘lanib qolmaslikdir. Raqibning asosiy uslubini oldindan o‘rganish zarur, biroq sportchi o‘zining asosiy individual modelini yo‘qotmasligi kerak. Aks holda u har bir raqibga moslashish jarayonida o‘zining kuchli tomonlaridan voz kechib qo‘yishi mumkin. Eng maqbul yondashuv “barqaror yadro va moslashuvchan periferik taktika” tamoyilidir. Barqaror yadroga sportchining eng ishonchli kumi-kata, asosiy hujumi, kombinatsiyasi va qarshi hujumi kiradi; moslashuvchan periferiyaga esa raqibning uslubi, vaziyat, hisob va vaqtga qarab o‘zgaradigan harakatlar kiritiladi. Shu tarzda sportchi oldindan tayyorlangan taktik modelga ega bo‘ladi, lekin u modelni mexanik ravishda emas, vaziyatga moslashtirib qo‘llaydi. Mazkur yondashuv ayniqsa malakali dzyudochilar uchun muhim, chunki yuqori darajadagi musobaqalarda raqibning ham videoanalizdan foydalanishi ehtimoli yuqori. Demak, oddiy “raqibning asosiy usulini to‘sishtirish” taktikasi yetarli emas; raqibning ikkilamchi va uchlamchi variantlari ham hisobga olinishi lozim. Shu sababli modellashtirishda qarorlar daraxtidan foydalanish samarali bo‘lishi mumkin. Masalan: “Agar raqib chap ushlashga o‘tsa — birinchi variant; agar u masofani qisqartirsa — ikkinchi variant; agar u hujumni boshlasa — qarshi hujum; agar hujum muvaffaqiyatsiz tugasa — ne-vazaga o‘tish” kabi algoritmlar mashg‘ulotda takroriy vaziyatlar orqali mustahkamlanadi. Bunday yondashuv sportchining taktik moslashuvchanligini oshiradi. Shuningdek, musobaqa faoliyatini tahlil qilish natijalaridan foydalanishda statistik ko‘rsatkichlarning o‘zini mutlaq mezon sifatida qabul qilishdan ehtiyot bo‘lish kerak. Masalan, hujumlar sonining ko‘pligi har doim yuqori samaradorlikni anglatmaydi. Sportchi kamroq hujum qilib, ammo ularni tayyorlangan, muvozanatni buzishga asoslangan va davomiy harakat bilan yakunlangan shaklda bajarsa, taktik jihatdan samaraliroq bo‘lishi mumkin. Shu bois taktik tahlilda chastota bilan birga sifat, kontekst va natija ham baholanishi kerak. Bu yondashuv dzyudo musobaqasining murakkabligini to‘g‘ri aks ettiradi. Umuman olganda, modellashtirish va musobaqa faoliyatini tahlil qilishning birgalikdagi qo‘llanilishi murabbiyga uchta asosiy imkoniyatni beradi: birinchidan, sportchining real taktik muammolarini aniqlash; ikkinchidan, ushbu muammolarni modellashtirilgan mashqlar orqali bartaraf etish; uchinchidan, musobaqa oldidan sportchining individual taktik strategiyasini aniqlashtirish. Shunday qilib, taktik tayyorgarlik “ko‘proq randori” tamoyilidan “maqsadli va diagnostik randori” tamoyiliga o‘tadi.

XULOSA

Malakali dzyudochilarning musobaqa oldi taktik tayyorgarligini takomillashtirishda modellashtirish va musobaqa faoliyatini tizimli tahlil qilish zamonaviy sport pedagogikasining samarali yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralishi mumkin. Tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, dzyudo musobaqasidagi yuqori natija faqat texnik harakatlar repertuarining kengligi bilan belgilanmaydi; ushbu repertuardan o‘zgaruvchan vaziyatlarda foydalanish, raqibning harakatlarini oldindan anglash, kumi-kata orqali ustun pozitsiyani egallash, hujum vaqtini to‘g‘ri tanlash, hujumlarni kombinatsiyalash, qarshi hujumga o‘tish va tachi-vaza bilan ne-vaza o‘rtasidagi imkoniyatlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Shu nuqtayi nazardan musobaqa faoliyatini videoanaliz qilish sportchining real xatti-harakatlarini obyektiv baholash, takrorlanuvchi taktik vaziyatlarni aniqlash va mashg‘ulot jarayonini individual

yo‘naltirish imkonini beradi. Musobaqa oldi tayyorgarlik uchun taklif etilayotgan uch bosqichli model — diagnostika, modellashtirish va taktik integratsiya — sportchining individual xususiyatlarini bo‘lajak musobaqa talablariga moslashtirishga xizmat qiladi. Diagnostika bosqichida sportchining avvalgi janglari va raqiblarning faoliyati tahlil qilinadi; modellashtirish bosqichida aniqlangan vaziyatlar maxsus mashqlar va sparring ssenariylariga aylantiriladi; taktik integratsiya bosqichida esa ushbu harakatlar real jangga yaqin sharoitda birlashtiriladi. Bunday tizim sportchining nafaqat texnik bajarish, balki qaror qabul qilish qobiliyatini ham rivojlantiradi. Ayniqsa, kumi-kata, hujumni tayyorlash, hujumlar zanjiri, qarshi hujum, ne-vazaga o‘tish va jang vaqtiga mos taktika kabi komponentlarni modellashtirish musobaqa faoliyatining o‘ziga xos talablarini mashg‘ulot jarayoniga olib kirish imkonini beradi. Ilmiy adabiyotlarda yuqori malakali dzyudochilarning janglari vaqt-harakat va texnik-taktik jihatdan tahlil qilinganligi, ushlar va boshqa jang fazalarining musobaqa samaradorligidagi ahamiyati ko‘rsatilgan. Shuningdek, dzyudoning yuqori intensivlikdagi interval xarakteri taktik tayyorgarlikni jismoniy va funksional tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish zarurligini ko‘rsatadi. Shundan kelib chiqib, malakali dzyudochilar bilan ishlaydigan murabbiylarga musobaqa oldi davrida yangi texnikalarni haddan tashqari ko‘paytirishdan ko‘ra, sportchining mavjud texnik arsenalini individual taktik model asosida mustahkamlash, raqibga yo‘naltirilgan vaziyatli mashqlarni ko‘paytirish, videoanalizni muntazam joriy etish va qaror qabul qilishni talab qiladigan modellashtirilgan sparringlardan foydalanish tavsiya etiladi. Eng muhim metodik xulosa shundan iboratki, musobaqa oldi taktik tayyorgarlik statik reja emas, balki ehtimoliy vaziyatlarga moslashuvchi dinamik tizim bo‘lishi kerak. Sportchining asosiy taktik modeli barqaror saqlangan holda, raqib, vaqt, hisob va jangning borishiga qarab uning ayrim komponentlari o‘zgartirilishi lozim. Shu asosda modellashtirish dzyudochining musobaqadagi noaniqlikni boshqarish, tezkor qaror qabul qilish va texnik-taktik harakatlarni optimal vaziyatda qo‘llash qobiliyatini takomillashtiruvchi pedagogik vosita sifatida namoyon bo‘ladi. Kelgusidagi empirik tadqiqotlarda mazkur modelning samaradorligini malakali dzyudochilar ishtirokidagi pedagogik tajriba asosida tekshirish, videoanaliz mezonlarini miqdoriy indeksdarga aylantirish, taktik qaror qabul qilish tezligi va hujum samaradorligi o‘rtasidagi bog‘liqlikni statistik baholash hamda turli vazn toifalari uchun individual modellashtirish algoritmlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Franchini E., Del Vecchio F.B., Matsushigue K.A., Artioli G.G. Physiological profiles of elite judo athletes. *Sports Medicine*. 2011. Vol. 41, No. 2. P. 147–166. DOI: 10.2165/11538580-000000000-00000.
2. Franchini E., Artioli G.G., Brito C.J. Judo combat: Time-motion analysis and physiology. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2013. Vol. 13, No. 3. P. 624–641. DOI: 10.1080/24748668.2013.11868676.
3. Miarka B., Del Vecchio F.B., Julianetti R., Cury R., Camey S., Franchini E. Time-motion and tactical analysis of Olympic judo fighters. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2016. Vol. 16, No. 1. P. 133–142. DOI: 10.1080/24748668.2016.11868876.

4. Soriano D., Irurtia A., Tarragó R., Tayot P., Milà-Villaroel R., Iglesias X. Time-motion analysis during elite judo combats (defragmenting the gripping time). *Archives of Budo*. 2019. Vol. 15. P. 33–43.
5. Sterkowicz-Przybycień K., Miarka B., Fukuda D.H. Sex and weight category differences in time-motion analysis of elite judo athletes: implications for assessment and training. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2017. Vol. 31, No. 3.
6. Franchini E., Branco B.M., Agostinho M.F., Calmet M., Candau R. Influence of linear and undulating strength periodization on physical fitness, physiological, and performance responses to simulated judo matches. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2015. DOI: 10.1519/JSC.0000000000000460.
7. Specificity of performance adaptations to a periodized judo training program. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*. 2015. Vol. 8, No. 2. P. 67–72. DOI: 10.1016/j.ramd.2013.11.001.
8. Brabec L., Aedo-Muñoz E., Sorbazo Soto D.A., Miarka B. Road to Tokyo Olympic Games: do new judo rules change the technical-tactical behaviour of elite male athletes? *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2021. Vol. 21, No. 3. DOI: 10.1080/24748668.2021.1979839.
9. Acute performance responses during repeated matches in combat sports: a systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2020. Vol. 23, No. 5. P. 512–518. DOI: 10.1016/j.jsams.2019.12.004.
10. Technical and Tactical Optimization Factors in Judo. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2014. Vol. 117. P. 389–394. DOI: 10.1016/j.sbspro.2014.02.233.
11. The perceptual-cognitive skills of combat sports athletes: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019.
12. Andreato L.V., et al. What do we know about the effects of mental training applied to combat sports? A systematic review. *Journal of Sports Sciences*. 2022.
13. Calmet M., Miarka B., Franchini E. Modeling of judo combat and technical-tactical performance analysis. *International Journal of Performance Analysis in Sport*.
14. International Judo Federation. Judo Competition Rules. IJF official competition regulations.
15. International Olympic Committee. Olympic Sports and Competition Analysis: Judo. Lausanne: IOC.