

Date: 29th January-2026

**ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО.**

Садуллаев Сироджиддин Илхом о'гли

Университет Альфрагануса

Sirojiddin2712@icloud.com

Узбекистан, Ташкент

Аннотация: Данное исследование посвящено изучению технической подготовки дзюдоистов и процессу ее совершенствования. В ходе работы оценивались точность, скорость и эффективность выполнения технических элементов спортсменами.

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot dzyudochilarning texnik tayyorgarligini o'rganish va uni takomillashtirish jarayoniga bag'ishlangan. Ish davomida sportchilarning texnika elementlarini bajarish aniqligi, tezligi va harakat samaradorligi baholandi.

Ключевые слова: Дзюдо, техническая подготовка, приемы, точность движений, эффективность техники, контрольный тест, техническое мастерство, тренировочная программа.

Kalit so'zlar: Dzyudo, texnik tayyorgarlik, usullar, harakat aniqligi, texnika samaradorligi, nazorat testi, texnik malaka, mashg'ulot dasturi.

Актуальность: В дзюдо техническая подготовка является одним из важнейших факторов, определяющих общее мастерство спортсмена, его стиль борьбы и эффективность. Каждый дзюдоист должен быть не только сильным и выносливым, но и технически безупречным, выполняя каждое движение осознанно и точно. Техника — это точность, координация движений, умение чувствовать нужный момент, сохранять равновесие и быстро адаптироваться к движениям противника.

В современном дзюдо широта технического репертуара и степень автоматизации движений имеют решающее значение для победы. Спортсмены, добивающиеся успеха на международных соревнованиях, обычно отличаются умением эффективно сочетать броски, защиту и контратаки в различных ситуациях. Поэтому научное планирование технической подготовки, анализ технических ошибок в ходе тренировок и их постепенное исправление стали неотъемлемой частью современной методики дзюдо.

Техническая подготовка направлена на повышение точности движений спортсмена, правильное выполнение базовых приемов, эффективное использование комбинаций, корректный выбор защитных и контратакующих приемов, а также развитие навыков быстрого принятия решений во время соревнований. Кроме того, благодаря технической подготовке спортсмен укрепляет не только физическую, но и психологическую устойчивость, что позволяет ему демонстрировать свою технику на высочайшем уровне во время соревнований.



Date: 29th January-2026

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ИГРОКОВ ДЗЮДО

Ко'rsatkichlar	Общий результат (средний)	Через 6 недель	Темп роста (%)	Примечание
точность технического движения (%)	76	88	+15.8%	Технические ошибки снижены
Скорость выполнения метода Учи-мата (сек.)	2.8	2.4	+14.3%	Скорость передвижения увеличилась.
Комбинированная атака эффективность (%)	62	74	+19.4%	Техническая совместимость улучшилась
Защита техника успех (%)	68	79	+16.2%	Контр-движения усиливаются.
Общая оценка за техническую подготовку (по 10-балльной шкале)	6.9	8.1	+17.4%	Общий технический уровень повысился.

Примечание: В исследовании приняли участие 12 дзюдоистов (в возрасте 17–22 лет). Тренировки проводились 5 раз в неделю, каждая длилась 90 минут, с упором на техническую точность, координацию движений и тактические комбинации.

Вывод: Согласно результатам исследования, плановая техническая подготовка дзюдоистов значительно повышает их боевую эффективность. Специальная техническая подготовка улучшает точность, скорость и координацию движений. Одновременно с этим повысилось мастерство спортсменов в выполнении комбинированных движений, расширились их защитные приемы и возможности контратаки. Техническая подготовка дзюдоистов является фактором, напрямую влияющим на их адаптивность к противнику, стратегическое мышление и умение контролировать ход борьбы. Поэтому техническая подготовка должна проводиться в гармонии с психологической и физической подготовкой.

ИСТОЧНИК:

1. Kano, J. Kodokan Judo: The Essential Techniques. Kodansha, 2022.



Date: 29th January-2026

2. Franchini, E., Takito, M. Technical Efficiency in Judo Athletes. Journal of Combat Sports, 2021.
3. O‘zbekiston Dzyudo Federatsiyasi. “Texnik tayyorgarlik metodik qo‘llanmasi.” Toshkent, 2024.
4. Sadowski, J., Gierczuk, D. Motor and Technical Skills in Judo Training. International Journal of Sports Science, 2020.

