



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT



I.A.Tursunaliyev
R.M.Matkarimov
F.A.Kerimov
M.X.Mirjamolov
M.O‘.Arziqulov
K.D.Yarashev
D.H.Umarov
O.J.Dadaboyev
J.M.Ishtayev
E.T.Raxmonov
Z.P.Rasulov
Z.G.Gapporov
A.A.Artikov
N.M.Yusupov
Y.Y.Aripov
D.Yu.Tashnazarov
A.U.Xamidjonov
M.M.Azizov
SH.V.Djalalov
N.N.Azizov
D.Y.Egamov
M.R.Yo‘ldashov
SH.M.Nurmatova
S.N.Po‘latov
O.R.Egamberdiyev
D.B.Shaymardonov
B.B.Kipchakov
Sh.S.Ermatov
U.S.Dusanov
O.E.Toshmurodov
F.M.Muradov
O.Z.Pirmatov
E.A.O‘rinboyev
Sh.I.Shadjalilov
L.T.Davlatova
D.N.Raxmatova
B.B.Musayev
Sh.S.Tursunov
Z.X.Yusupova
O.A.Dadabayeva
Y.Y.Maxammadiyeva
A.Akbarov
N.Sh.Bobomuradov
D.B.Mamazoyitov
N.A.Xudayberdiyeva
A.E.Bobomurodov
N.A.Karimov
D.R.Ibodullayev



MUNDARIJA / СОДЕРЖАНИЕ

I.A.Tursunaliyev – Olimpiya va parolimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
M.X.Mirjamolov - Musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida talaba-yoshlarning jismoniy hamda funksional holatini kompleks baholashga mo‘ljallangan dasturiy ta‘minotni yaratish.....	8
Z.P.Rasulov - O‘zbekistonda sport psixologlari faoliyatini tizimli tashkil etish orqali yuqori malakali sportchilar tayyorlashga erishish shartlari.....	12
M.M. Azizov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini optimallashtirishda funksional diagnostika va raqamli monitoring tizimini ishlab chiqish.....	15
A.Akbarov - Nosport oliy o‘quv yurti talabalarining harakatlanish faolligi va sog‘lom turmush tarzi ko‘rsatkichlarini oshirish.....	19
C.A.Эштаев - Анализ влияния структурированного обучения гимнастическим упражнениям на динамику спортивно-технической подготовленности гимнастов различной квалификации.....	22
Z.S.Artiqov - Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik usullarni rivojlantirishda jismoniy sifatlarining o‘rni.....	28
D.Yu.Tashnazarov - Yunon-rum kurashida raqibining qo‘l va belidan ushlab oshirib tashlash texnik harakatlarining biomekanik asoslari.....	31
Sh.G‘.Xasanov - 11–14 yoshli bokschi qizlarning tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda mahalliy va xorijiy metodik yondashuvlarning qiyosiy tahlili.....	35
B.D.Ergashov - Belbog‘li kurashda texnik usullarini bajarish samaradorligini oshirishda kuch turlari va chidamlilikning o‘rni.....	39
Sh.S.Tursunov - Musobaqa davrida yuklamalarni rejalashtirish va boshqarish.....	43
N.A.Karimov - Yengil atletika sport turlariga sportchilarni istiqbolli saralashning nazariy va amaliy asoslari.....	47
O.A.A‘zamxonov - O‘quvchi qizlarni olimpiya ruhida tarbiyalashni takomillashtirish yo‘llari.....	50
J.Sh.Jammatov - Yuqori malakali gandbolchilarni ko‘p yillik tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari.....	53
B.Q.Subanova - Maxsus va inklyuziv ta‘lim sharoitida eshitishda nuqsoni bo‘lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo‘llab-quvvatlashning metodik asoslari.....	58
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Zamonaviy uskunalar yordamida sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilish va innovatsion qurilmalarni ishlab chiqish.....	64
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - 10–12, 13–15, 16–18 yoshli futbolchilarni jismoniy, funksional va yelka kuchini rivojlantirish metodikasi.....	68
S.E.Qodirov, K.S.Shodiyeva - O‘quv mashg‘ulot guruhidagi dzyudochilarni chidamliligini oshirish samaradorligi.....	71
J.A.Kubitdinov, M.O Eshnazarova - Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarda egiluvchanlik sifatini oshirishning ilmiy-pedagogik jihatlari.....	74
D.N.Raxmatova, M.Y.Yusupova - Paradyudochilarda rivojlangan chidamlilik jismoniy sifatini takomillashtirish uslubiyati.....	77



O'zDSA Yakkakurash va suv sport turlari kafedrası
mudiri p.f.b.f.d.(PhD), professor

S.E.Qodirov

O'zDSA magistranti,

K.S.Shodiyeva

Toshkent, O'zbekiston



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +998911636367

O'QUV MASHG'ULOT GURUHIDAGI DZYUDochILARNI CHIDAMLILIGINI OSHIRISH SAMARADORLIGI

Аннотация

В данной статье представлена информация о комплексе упражнений, направленных на повышение общей и специальной выносливости дзюдоистов учебно-тренировочной группы.

Ключевые слова: Выносливость, дзюдо, общая выносливость, подготовка, специальная подготовка, тренировочный процесс, нагрузка.

ANNOTATION

Ushbu maqolada, o'quv mashg'ulot guruhidagi dzyudochilarning umumiy va maxsus chidamliligini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasi to'g'risida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: chidamlilik, dzyudo, umumiy chidamlilik, tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, mashg'ulot jarayoni, yuklama.

This article provides information about a set of exercises aimed at improving the general and special endurance of judokas in a training group.

Keywords: Endurance, judo, general endurance, preparation, special training, training process, load.

Kirish. Butun dunyoda dzyudo sport turi ommalashib rivojlanib boryotgan bir vaqta O'zbekistonda ham dzyudo sport turiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Parij 2024 Olimpiada o'yinlaridan so'ng O'zbek xalqimizning dzyudo sport turiga bo'lgan qiziqishi sezilarli darajada yuqorilaganini guvohi bo'ldik. Respublikamizda dzyudoni aholi o'rtasida ommaviy sport turlaridan biriga aylantirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish muhim ahamiyat kasb etmoqda. "Dzyudoning olimpiya sport turi sifatida ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta'minlash" kabi vazifalarni amalga oshirish belgilangan.

"O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 08.07.2025 yildagi PQ-221-son qarori 2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi va 2022 yil 20 iyundagi PQ-286-son "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarorlari hamda dzyudoning Olimpiya sport turi sifatida aholi orasida ommaviyligini oshirish, yoshlar o'rtasida iqtidorli sportchilarni tanlash tizimini takomillashtirish hamda sohadagi bir qator me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu maqola tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Dzyudochining chidamliligi - bu butun bellashuv davomida harakatlarni yugori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik dzyudochiga

mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi. Dzyudoda ham boshqa sport turlari kabi umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi. Umumiy chidamlilik deganda sportchining o'rtacha shiddatdagi ishini uzoq vaqt davomida bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi. Maxsus chidamlilik dzyudochining musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur'atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanadi. Dzyudochining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq (dzyudoda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlar qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga yetkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqish bilan kechadigan ishga bo'lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi mashg'ulot va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni yengib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi.

Tadqiqotning maqsadi. O'quv mashg'ulot guruhidagi dzyudochilarni chidamlilik qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari. 1. O'quv mashg'ulot guruhidagi dzyudochilarni chidamliligini sifatini rivojlantirishga qaratilgan vositalarni saralash va tanlash;

2. O'quv mashg'ulot guruhidagi dzyudochilarni chidamlilik qobiliyatini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Tadqiqotning usullari. Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilindi va umumlashtirilgan,



pedagogik kuzatuvlar, pedagogik tajriba, matematika-statistik tahlil kabi uslublardan foydalanilgan.

Tadqiqot muhokamasi va o'tkazilishi. Biz bilamizki bu guruh yani o'quv mashg'ulot guruhi bevosita musobaqa jarayoniga tayyorlanadi.

Bundan ko'rinib turibdiki musobaqa jarayonida chidamlilik muhim ahamiyatga ega. O'quv mashg'ulot guruhidagi dzyudochilardan nazorat va tajriba guruhi tanlab olindi va Jismoniy sifatlarni aniqlashga qaratilgan testlar olindi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruh dzyudochilarning jismoniy sifatlari ko'rsatgichlari

T/r	Mashq nomlari	Nazorat guruhi		Tajriba guruhi	
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%
1	Uzoq masofaga bir tempda yugurish (10 km)	46,66±0,56	1,20	47,90±0,40	0,83
2	Yugurish 400 metr	57,79± 0,40	0,69	57,79± 0,40	0,64
3	Qo'llarni bukib yozish(60 soniya)	41,60±1,36	3,26	39,00±1,00	2,56
4	Arqonni irg'itish mashqi (30 marta)	22,05±0,58	2,65	22,71±0,60	2,66
5	Ustunda tortilish (60 soniya)	19,30±1,10	5,70	16,60±1,20	7,23

IZOH: Jismoniy sifatlari ko'rsatgichlari tajriba boshida.

Pedagogik tajriba boshida nazorat va tajriba guruhidagi o'quv mashg'ulot guruhidagi dzyudochilarning UJT ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlil qilindi.

1-jadvaldan ko'rinib turibdiki, 10 km ga yugurishdagi (daqiq) dastlabki ko'rsatkichlari o'rganilayotgan guruhlarining dzyudochilarida taxminan bir biriga yaqin ko'rsatkichlarni ko'rsatdi. Nazorat guruhi dzyudochilarning o'rtacha ko'rsatkichlari 46,66±0,56 daqiqani, tajriba guruhida esa 47,90±0,40 daqiqani tashkil etdi. Bunda tajriba guruhidagi dzyudochilarning natijalari nisbatan yuqoriligi ko'rindi. 400 metr yugurish nazorat guruhining dzyudochilari 57,79± 0,40 soniya, tajriba guruhi – 57,79± 0,40 soniya ko'rsatkichni namoyon qildilar. 60 soniya davomida qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish ko'rsatkichlari nazorat guruhi dzyudochilarida 41,60±1,36 marta, tajriba guruhida – 39,00±1,00 martani tashkil etdi. Bunda nazorat guruhining natijalari yaxshiroqligi ko'rindi. Arqonni irg'itish mashqi (30 marta) 22,05±0,58 soniyani, tajriba guruhi esa 22,71±0,60

soniya natijani ko'rsatdi. Bunda ham nazorat guruhi natijalari nisbatan yaxshiligi namoyon bo'ldi. 60 soniya davomida ustunda tortilish mashqi nazorat guruhida – 19,30±1,10 marta, tajriba guruhida – 16,60±1,20 martani tashkil qildi. Yuqorida keltirilgan va tavsiflangan 5 ta nazorat me'yorlari bo'yicha dastlabki natijalar bo'yicha nazorat guruhi va tajriba guruhi dzyudochilari o'rtasida katta sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi. Bu tadqiqot guruhlariga jismoniy tayyorgarligi bir xil bo'lgan shug'ullanuvchilar tanlanganligini ko'rsatadi. Tadqiqot boshida tajriba va nazorat guruh sinaluvchilarini jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari aniqlandi. Unga ko'ra tajriba va nazorat guruh sinaluvchilarini jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari deyarli bir xil ekanligini ko'rishimiz mumkin. Bu esa tadqiqot o'tkazishimizga ilmiy asos bo'la oladi.

Ikkala guruhdagi nazorat me'yorlarining o'rtacha ko'rsatkichlarini qiyosiy statistik tahlil natijalari 1-jadvalda keltirilgan

Bu guruhdagi sportchilar uchun chidamlilik sifatini rivojlanishini to'g'ri shakllantirish maqsadida na'munaviy mashqlar majmuasi ishlab chiqildi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

O'quv mashg'ulot guruhidagi dzyudochilarning chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi

Chidamlilik sifati oshirish uchun tavsiya etilgan mashqlar majmuasi					
Umumiy chidamlilik	Takrorlanishlar soni	Bajarish shiddati	Maxsus chidamlilik	Takrorlanishlar soni	Bajarish shiddati
Uzoq masofaga bir tempda yugurish (10km)	45 daqiqa davomida 1 marta	O'rtacha	2 ta yonda turgan sherikga yugurib borib uchi komi	1 daqiqa davomida	Yuqori



2+2 yugurish yani 400 metrli stadionda dastlabki 100m maksimal tezlikda yugurish, keyingi 100m o'rtacha tempda yugurish, keyingi 100m maksimal tezlik, keyingi 100m o'rtacha tempda yugurish	5 marta takrorlash	Yuqori	Sherik bilan ippon seonage, ura nage, osoto otoshi usullariga yiqitish	Har bir usul 10 martadan	Yuqori
Cross fit mashqali ya'ni qo'llarni bukib yozish, tizzani gavdaga tekizib sakrash, 2 yondagi fishkalarga yugurish, askarcha mashq, pres mashqi, turgan joyda tezlikga yugurish, arqonni irg'itish mashqi, o'tirib turish	har bir mashq 15 soniyadan zanjir ko'rinishida bajariladi	Yuqori	Har bir raqib bilan 2 daqiqadan randori	5 ta har xil raqib bilan	Yuqori

IZOH: Ushbu mashqlar chidamlilik sifatini rivojlantirishda qo'llaniladi.

2-jadvalda Aynan biz tomonimizdan ishlab chiqilgan dzyudochilarning umumiy va maxsus chidamliligini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasida 3 tadan mashqlar tuzib chiqildi.

Umumiy chidamlilik uchun uzoq masofaga bir tempda yugurish (10km) 1 marta o'rtacha shiddatda bajarish tavsiya etildi. 2+2 yugurish ya'ni 400 metrli stadionda dastlabki 100m maksimal tezlikda yugurish, ikkinchi 100m o'rtacha tempda yugurish, keyingi 100m maksimal tezlik, oxirgi 100m da esa o'rtacha tempda yugurish yuqori shiddatda 5 marta takrorlash

qo'llanildi. Cross fit mashqlari ya'ni qo'llarni bukib yozish, tizzani gavdaga tekizib sakrash, 2 yondagi fishkalarga yugurish, askarcha mashq, pres mashqi, turgan joyda tezlikga yugurish, arqonni irg'itish mashqi, o'tirib turish mashqlari har bir mashq yuqori shiddatda 15 soniyadan zanjir ko'rinishida bajariladi. **Maxsus chidamlilik uchun.** 2 ta yonda turgan sherikga yugurib borib uchi komi 1 daqiqa davomida yuqori shiddatda bajarildi. Sherik bilan ippon seonage, ura nage, osoto otoshi usullariga yiqitish har bir usul 10 martadan yuqori shiddatda takrorlandi. 5 ta har xil har bir raqib bilan 2 daqiqadan randori yuqori shiddatda bajarildi.

3-jadval

Tadqiqot oxirida tajriba va nazorat guruh dzyudochilarning jismoniy sifatlar ko'rsatgichlari

№	Mashq nomlari	Nazorat guruhi		Tajriba guruhi	
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%
1	Uzoq masofaga bir tempda yugurish (10 km)	46,17±0,39	0,85	47,04±0,48	1,01
2	Yugurish 400 metr	57,50± 0,42	0,73	57,43± 0,48	0,83
3	Qo'llarni bukib yozish (60 soniya)	45,00±1,00	2,22	45,80±1,66	3,63
4	Arqonni irg'itish mashqi (30 marta)	21,07±0,58	2,75	20,82±0,66	3,18
5	Ustunda tortilish (60 soniya)	20,10±1,04	5,19	20,40±1,02	5,00

IZOH: Jismoniy sifatlar ko'rsatgichlari tajriba oxirida.

Pedagogik tajriba yakunida nazorat va tajriba guruhidagi malakali dzyudochilarining UJT ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlil qilindi. 3-jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajriba oxirida 10 km ga (daqiqa) yugurishdagi ko'rsatkichlar o'rganilayotgan guruhlarining dzyudochilarida sezilarli o'zgarishlarni namoyon etdi. Nazorat guruhidagi dzyudochilarning o'rtacha ko'rsatkichlari 46,17±0,39 daqiqani, tajriba guruhida esa 47,04±0,48 daqiqani tashkil etdi. Oldingi ko'rsatkichlariga nisbatan tajriba guruhining ko'rsatkichlari yaxshilanganini ko'rishimiz mumkin. 400 metr yugurish testida esa nazorat guruhining dzyudochilari 57,50± 0,42 soniya, tajriba guruhi – 57,43± 0,48 soniya ko'rsatkichni namoyon qildilar. Bu testda ham tajriba guruhining natijalarida o'zgarish borligiga

guvoh bo'lamiz. 60 soniya davomida qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'llarni bukish va yozish ko'rsatkichlari nazorat guruhi dzyudochilarida 45,00±1,00 marta, tajriba guruhida – 45,80±1,66 martani tashkil etdi. Arqonni irg'itish mashqi (30 marta) 21,07±0,58 soniyani, tajriba guruhi esa 20,82±0,66 soniyani qayd etdi. 60 soniya davomida ustunda tortilish mashqi nazorat guruhida – 20,10±1,04 marta, tajriba guruhida – 20,40±1,02 martani tashkil qildi. Tajribadan ko'rinib turibdiki o'tkazilgan pedagogik tajriba natijadorligini ko'rish mumkin.

Tadqiqotda o'quv mashg'ulot guruhidagi dzyudochilar ishtirok etdi. Tajribaning barcha ishtirokchilari (n=20) ikkita: tajriba va nazorat guruhiga bo'lindi. Guruhlardagi sportchilar soni teng (n=10). Nazorat guruhida mashg'ulotlar sport



maktablarining o'quv mashg'ulot guruhlariga uchun mo'ljallangan an'anaviy dastur bo'yicha, tajriba guruhida esa maqolada ko'rsatilgan, biz tomonimizdan tavsiya etilgan metodika bo'yicha o'tkazildi.

O'quv mashg'ulot guruhida shug'ullanuvchi dzyudochilarning chidamlilik sifatini 5 ta ko'rsatkich tahlil qilindi. Qiyosiy statistik tahlil Styudentning t-mezoni yordamida o'tkazildi.

Xulosa qilib aytganda, olib borilgan tadqiqot natijalari O'MG guruhidagi dzyudochilarning umumiy va maxsus chidamliligini oshirishda tavsiya etilgan 6 ta mashqlarning samaradorligini tasdiqladi. Tajriba boshida nazorat va tajriba guruhlariga ko'rsatkichlari deyarli bir xil bo'lgani kuzatildi. Bu esa guruhlar tayyorgarlik darajasi jihatidan teng ekanligini ko'rsatdi. Tajriba davomida tajriba guruhiga qo'llanilgan maxsus mashqlar dzyudochilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, ish qobiliyati hamda maxsus chidamlilik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirdi. Tajriba oxiridagi natijalar nazorat guruhi ko'rsatkichlariga nisbatan yuqorilagan bo'lib, ushbu mashqlar tizimi sportchilarning chidamliligini rivojlantirishda samarali ekanligi aniqlandi.

Shuningdek, mashg'ulot jarayonida maxsus yo'naltirilgan mashqlardan muntazam foydalanish dzyudochilarning musobaqa faoliyatidagi

barqarorligi va jismoniy imkoniyatlarini yaxshilashga xizmat qilishi ko'rindi. Tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan mashqlar majmuasini O'MG guruhlaridagi dzyudochilar tayyorgarlik jarayonida qo'llash tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025 yil 8 iyuldagi "2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSH) bo'lib o'tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida" PQ-221-sonli Qarori www.Lex.uz
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 20 iyundagi "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-286-sonli Qarori 1-5 b. www.Lex.uz
3. Arslanov Sh.A // Dzyudo nazariyasi va uslubiyati — Toshkent 2025 160 b.
4. Tastanov N.A Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati — Toshkent 2015
5. Спорт кураши назарияси ва услубияти / Ф.А. Керимов. - Тошкент, 2018.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. —Москва, 2018.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов. — Киев, 2016.
8. Verkhoshansky Y.V. Special Strength Training. — Rome: Ultimate Athlete Concepts, 2011.



O'zDSA Yakkakurash va suv sport turlari kafedrasida dotsenti p.f.b.f.d.(PhD),
J.A.Kubitdinov
O'zDSA magistranti,
M.O Eshnazarova
Toshkent, O'zbekiston



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +998 99 401 08 06

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI YOSH DZYUDOKHILARDA EGILUVCHANLIK SIFATINI OSHIRISHNING ILMIY-PEDAGOGIK JIHATLARI

Аннотация

В данной научной статье освещаются научно-педагогические основы развития гибкости у юных спортсменов, занимающихся дзюдо на этапе начальной подготовки. Гибкость играет важную роль в данном виде спорта, обеспечивая полноценное и эффективное выполнение технических действий, улучшение координации движений, а также снижение риска травматизма. В ходе исследования были проанализированы вопросы внедрения упражнений на развитие гибкости в тренировочный процесс с учетом возрастных анатомических и физиологических особенностей юных спортсменов.

Ключевые слова: дзюдо, гибкость, юные спортсмены, начальная подготовка, физическая подготовка.

Annotation

Ushbu ilmiy maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudo bilan shug'ullanayotgan yosh sportchilarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirishning ilmiy-pedagogik asoslari yoritilgan. Egiluvchanlik dzyudo sport turida texnik harakatlarni to'liq va samarali bajarish, harakat koordinatsiyasini yaxshilash hamda jarohatlanish xavfini kamaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot jarayonida yosh sportchilarning yoshga xos anatomik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda egiluvchanlik mashqlarini mashg'ulot jarayoniga joriy etish masalalari tahlil qilindi.

Kalit so'zlar: dzyudo, egiluvchanlik sifati, yosh sportchilar, boshlang'ich tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik.

This scientific article highlights the scientific and pedagogical foundations for developing flexibility in young athletes engaged in judo at the initial training stage. Flexibility plays an important role in this sport, ensuring the full and effective execution of technical movements, improving movement coordination, and reducing the risk of injuries. The study analyzes the issues of integrating flexibility exercises into the training process, taking into account the age-related anatomical and physiological characteristics of young athletes.

Keywords: judo, flexibility, young athletes, initial training, physical training.

Dolzarbligi. Bugungi kunda bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirish, ayniqsa olimpiya

sport turlaridan biri bo'lgan dzyudoda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichini ilmiy asosda