

SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/1



www.uzjtsiti.com

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti



I.A.Tursunaliyev - Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
В.В.Шиян - Сравнительный анализ специфики соревновательной деятельности как фактор оптимизации предсоревновательной подготовки взрослых спортсменов в дзюдо и греко-римской борьбе.....	9
A.M.Maxmudov - Oliy toifa futbol jamoalari texnik-taktik harakatlari samaradorligini o'rganish natijalari.....	12
D.K.Karimov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh akrobatlarni koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish uslubi.....	15
O.E.Toshmurodov, U.S.Dusanov, T.O.Erkinov - Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirish samaradorligi.....	19
E.N.Sirliyev - Erkin kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlarda harbiy vatanparvarlik tuyg'usini shakllantirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari.....	25
D.Yu.Tashnazarov - Mamlakatimizda 15 yoshdagi yunon-rum kurashchilarining texnik tayyorgarligini takomillashtirish tahlili.....	29
A.U.Xamidjonov, E.B.Muhammadjonov - Malakli gandbolchilarni musobaqa oldi tayyorgarlik ko'rsatkichlarining tahlili.....	32
N.A. Khudayberdiyeva - Efficiency of organizing public sports events in educational institutions.....	37
N.A.Karimov - O'zbekiston chempionatlarida ishtirok etadigan qizlar o'rtasida 100 m g'ovlar osha yugurish musobaqasi natijalarining ilmiy tahlili.....	42
F.V.Ganiyeva - Basketbolchilarda sakrovchanlikning funksional komponentlarini rivojlantirish.....	46
Ш.Т.Исеев - Сравнительный анализ уровня физической подготовки футболистов узбекистана.....	48
M.A.Umbetova - 3x3 basketbolda otilgan to'plarni natijadorligi va uzoq masofadan qilingan hujumlarning ahamiyati.....	52
M.K.Jumaniyazov - 14-17 yoshli regbichilarni jismoniy tayyorlashda tizimli mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish.....	55
S.Choriyev - Talaba kurashchilar texnik-taktik harakatlarni o'rgatishda musobaqa oldi mashg'ulotlarini rejalashtirish.....	59
M.N.Norqobilov - Zaif ko'ruvchi o'smirlarning jismoniy rivojlanish holatini yoshga oid solishtirma baholash.....	66
A.A.Nuritdinov, M.U.Maxamadsaliev - Sport sog'lomlashtiruvchi guruhidagi taekvondochilarning jismoniy sifatlarini shakllantirish.....	69
B.B.Umurzakov - Zamonaviy kadrlarni jangovar va kasbiy tayyorligini takomillashtirishning tashkiliy-uslubiy asoslari: xorijiy tajriba va yechimlar.....	72
S.X.Mirjamalov - IIV malaka oshirish tinglovchilarining jismoniy va psixofiziologik tayyorgarligini kompleks rivojlantirishning integratsiyalashgan modeli.....	76
U.A.Eshmanova - Talaba-qizlarning jismoniy faolligini oshirish va harakat faolligini tarbiyalash metodikasi.....	79
M.M.Akmuradov - 10-12 yoshli dzyudochilarda dinamik muvozanatni rivojlantirishning metodologik asosini takomillashtirish.....	82
M.R. Raxmonova - Badiiy gimnastikachilarda vosita assimetriyasini hisobga olgan holda egiluvchanlikni rivojlantirish metodologiyasi.....	87
Sh.M.Usmonjonov - To'p uzatish aniqligini takomillashtirish orqali suv polochilar hujum samaradorligini oshirish.....	90
S.Sh.Valixanov - Umumta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarining mazmuni, shakli va uni tashkil etish bo'yicha yondashuvlar tahlili.....	94
U.G'.Rejapov - Zamonaviy voleybolda to'p uzatish aniqligi va unga burilma-aylanma harakat yuklamalarining salbiy ta'sir etishi.....	98
S.S.Abduqahhorov - 13-14 Yoshli akademiya futbolchilarining zarba kuchini aniqlash bo'yicha qayta olingan (adidas micoach smart ball) natijalari tahlili.....	105
Z.A.Xo'jamberdiyeva - Yuqori malakali tennischilarning musobaqa oldi tayyorgarligini shakllantirish yo'llari.....	111
X. Каримжонова - Художественная гимнастика в жизни детей.....	117



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Tel: +99899 365-27-27
Email: d.karumov@pf.fdu.uz

Farg'ona davlat universiteti Pedagogika fanlari
bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.
Xalqaro toifadagi sport ustasi
D.K.Karumov
Farg'ona, O'zbekiston.

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI YOSH AKROBATLARNI KOORDINATSION QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Аннотация

В статье предусматривается разработка методики, направленной на целенаправленное развитие координационных способностей у юных акробатов начального этапа подготовки, а также научно обоснованная оценка её эффективности. В исследовании предложен комплекс специальных упражнений, способствующих формированию таких координационных качеств, как сохранение равновесия, пространственная ориентация, точность движений, чувство ритма, быстрота реакции и координация движений. В ходе педагогического эксперимента с использованием контрольных тестов (статического и динамического равновесия, координационной ловкости, пространственной ориентации и др.) были сопоставлены исходные и итоговые показатели, на основе чего разработаны практические рекомендации.

Ключевые слова: акробатика, начальная подготовка, координационные способности, равновесие, пространственная ориентация, ритм, вестибулярная устойчивость, статический и динамический.

Annotation

Maqolada boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh akrobatlarning koordinatsion qobiliyatlarni maqsadli rivojlantirishga qaratilgan uslubiyatni ishlab chiqish va uni samaradorligini ilmiy asosda baholash ko'zda tutilgan. Tadqiqotda muvozanatni saqlash, fazoviy yo'nalish, harakatlar aniqligi, ritm sezgirliigi, tezkor reaksiya va harakatlarni muvofiqlashtirish kabi koordinatsion sifatlarni shakllantirishga xizmat qiluvchi maxsus mashqlar majmuasi taklif etilgan bo'lib, pedagogik tajriba jarayonida nazorat testlari (statik va dinamik muvozanat, koordinatsion chaqqonlik, fazoviy orientatsiya va boshqalar) orqali boshlang'ich va yakuniy ko'rsatkichlar taqqoslangan va amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: akrobatika, boshlang'ich tayyorgarlik, koordinatsion qobiliyat, muvozanat, fazoviy yo'nalish, ritm, vestibulyar barqarorlik, statik va dinamik.

The article focuses on the development of a methodology aimed at the targeted improvement of coordination abilities in young acrobats at the initial stage of training, as well as on the scientific evaluation of its effectiveness. The study proposes a set of special exercises designed to develop such coordination qualities as balance control, spatial orientation, movement accuracy, sense of rhythm, reaction speed, and movement coordination. During the pedagogical experiment, control tests (static and dynamic balance, coordination agility, spatial orientation, etc.) were used to compare baseline and final indicators, on the basis of which practical recommendations were developed.

Keywords: acrobatics, initial training, coordination abilities, balance, spatial orientation, rhythm, vestibular stability, static and dynamic.

Dolzarbliigi. Sport akrobatikasi bugungi kunda o'zining rivojlanishida ancha yuqori cho'qqilarga erishgan, shug'ullanuvchilarning yosh tarkibi esa ancha pasaygan, musobaqa talab va dasturlari murakkablashgan, bajariladigan mashqlarning go'zalligi, estetik ifodaliligi hamda kompozitsion mukammalligi yanada oshgan. Biroq ushbu sport turida yutuqlar o'sishi dinamikasi bilan bir qatorda, sport mahoratining rivojlanishiga to'sqinlik qiluvchi ayrim muammolar mavjudligi ham namoyon bo'lmoqda. Mazkur muammolardan biri sportchilarni tayyorlash masalalarining dastlabki mashg'ulot bosqichlarida yetarli darajada ilmiy-amaliy jihatdan ishlab chiqilmaganligini ko'rsatmoqda. Shu bois sportchilarni tayyorlashga yo'naltirilgan maxsus ilmiy tadqiqotlarni olib borish va amaliyotga tadbii qilish zarurati dolzarbligicha qolmoqda.

Hozirgi davrda akrobatik mashqlarni o'zlashtirish jarayonida harakatlarni muvofiqlashtirish ma'lum darajada pasayib borishi ularning ko'p qirrali xususiyatlarini hisobga olgan holda, harakat faoliyati texnikasini samarali egallashga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli sportchilardan harakatlarning aniqligi, tezkorligi

hamda barqarorligi bilan bir qatorda, harakatlarni vaqt va makon doirasida yuqori darajada muvofiqlashtira olish qobiliyatining rivojlangan bo'lishi lozim.

Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish va takomillashtirish muammosiga bag'ishlangan ko'plab ilmiy-tadqiqot ishlariga qaramasdan, ilmiy adabiyotlarda ushbu mashqlarni yosh akrobatlar tayyorgarlik jarayonida qo'llashning maqsadga muvofiqligini asoslab berishga yo'naltirilgan tadqiqotlar yetarli darajada mavjud emasligini ko'rsatadi. Mamlakatimizda malakali sportchilarni jumladan, gimnastika sport turlari bilan shug'ullanuvchilar mahoratini oshirish, ularni tayyorlash jarayonining barcha bosqichlarida boshqaruvni takomillashtirish va samarali texnologiyalarni amaliyotga joriy etish bilan bevosita bog'liqdir. Bunday sharoitlarni hisobga olgan holda turli tayyorgarlik darajasidagi yosh akrobatlarni texnik murakkab elementlar va kombinatsiyalarni o'rgatishni boshqarish vazifasini hal qilish jiddiy ilmiy yondashuvni talab qiladi. Sport gimnastikasi turlari bo'yicha dolzarb masalalarni tadbiiq etishda mahalliy olimlar Sh.X.Xankeldiyev, M.N.Umarov, A.K.Eshtayev,



D.X.Umarov, S.A.Eshtayev, B.B.Musayev, D.K.Karumov, M.E.Suleymanovlar yosh sportchilarning tanasiga turli miqdoriy va maqsadli yo'nalishda bajariladigan jismoniy yuklamalarning ta'siri, o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va sportchilarga elementlarni o'rgatish uchun maxsus harakat tayyorgarlik vositalaridan foydalanish masalalari bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borganlar. Bunday yondashuv mashg'ulot jarayonini individuallashtirishni o'z ichiga oladi biroq, bu har xil tayyorgarlik darajasiga ega bo'lgan sportchilar guruhi uchun qabul qilinishi mumkin emas deb hisoblaydilar.

Respublikamizda so'nggi yillarda sportning gimnastika turlarini rivojlantirish orqali sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish vazifasi keng ko'lamda amalga oshirilmoqda. Shunigdek yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, gimnastika sport turlar bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va murabbiylar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zaruratini keltirib chiqarmoqda. Bu borada O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, 2022-yil 14-martdagi PQ-163-son "Gimnastika bo'yicha Oksana Chusovitina sport mahorati maktabini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2022-yil 23-dekabrda PQ-449-son "Gimnastika sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlarida gimnastika sport turlari bo'yicha malakali mutaxassislar va professional sportchilarni tayyorlash, ilmiy adabiyotlar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqish, jahon va Osiyo chempionatlariga gimnastika sport turlari bo'yicha milliy terma jamoa sportchilarini tayyorlash dasturlarini yanada takomillashtirish bo'yicha vazifalar belgilab berildi.

Tadqiqot maqsadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh akrobatlarda koordinatsion qobiliyatlarni (muvozanat, fazoviy yo'nalish, ritm, harakatlarni muvofiqlashtirish, reaksion tezkorlik va differensial sezgirlik) rivojlantirishga qaratilgan samarali usullarni ishlab

chiqish, amaliyotda sinovdan o'tkazish va uning natijadorligini ilmiy asosda baholash.

Tadqiqotning usullari. Ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik sinovlardan o'tkazish, pedagogik tajriba, pulsometriya, matematik-statistika shuningdek murakkab harakat reaksiyasi vaqtini aniqlash, harakatlarning maksimal chastotasini o'lchash, mushaklar harakatlarini farqlash uchun test, vaqtga reaksiya, fazoni his qilish uchun testlar va harakatlarning biomexanik tahlili kabi tadqiqot usullaridan foydalanilgan.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Yosh akrobatlar uchun boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi mashg'ulotlar jarayoni mahoratga erishish yo'lida muhim pog'ona hisoblanadi va belgilangan maqsadni amalga oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Sport akrobatikasining o'ziga xos xususiyatlaridan yana biri yildan-yilga musobaqa dasturlarining tobora murakkablashib borishi hisoblanadi. Ushbu jarayon, xususan, akrobatlar tomonidan koordinatsion jihatdan murakkab bo'lgan statik va dinamik mashqlarni o'zlashtirish orqali shakllanadi hamda rivojlanadi. Mazkur mashqlar vestibulyar analizator uchun kuchli ta'sir ko'rsatuvchi omil sifatida xizmat qiladi. Natijada sport akrobatikasida erishiladigan natijalar sportchilarning koordinatsion qobiliyat va vestibulyar barqarorlik darajasiga sezilarli darajada bog'liq hisoblanadi.

Sport akrobatikasida maxsus koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish jarayoni tana holatini idrok etish va uni ongli ravishda o'zgartira olish, bir harakat faoliyatidan boshqasiga tezkor va uzluksiz o'tish, beqaror vaziyatlarga adekvat reaksiya bildirish, tananing alohida qismlari harakatlarini yuqori darajada muvofiqlashtirish, harakat parametrlarini aniqlash va tasniflash, muvozanatni barqaror saqlash, vestibulyar barqarorlikni ta'minlash, ritmni sezish hamda mushaklarni ixtiyoriy tarzda bo'shashtira olish kabi kompleks qobiliyatlar majmuasiga asoslanadi. Yuqoridagilarni inobatga olgan holda yosh akrobatlar uchun koordinatsion qobiliyatlarni shakllantirish va rivojlantirish vositalar tuzilmasi ishlab chiqildi (1-rasmga qarang).



1-rasm. Yosh akrobatlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish vositalari

Vestibulyar barqarorlikni rivojlantirish uchun biz tomonimizdan turli boshlang'ich holatlarda bajariladigan murakkab bo'lmagan akrobatik mashqlar majmuasi ishlab chiqildi. Majmuada turli darajadagi burilishlar, aylanishlar, batutda sakrashlar hamda "Aylanma" platformasida bajariladigan mashqlar ishlab chiqildi va taklif etildi. Platformada bajariladigan o'quv

topshiriqlari aylanish tezligi va tana holatini o'zgartirish orqali sportchilarning vestibulyar barqarorligini oshirish imkonini beradi. Mazkur majmuaga funksional tayyorgarlikni yaxshilashga hamda inersiyasiz aylanish mexanizmlarini o'zlashtirishga xizmat qiluvchi texnikaning asosiy elementlari kiritilgan (1-jadvalga qarang).

1-jadval

Vestibulyar barqarorlik va fazoviy mo'ljall olishni rivojlantirish uchun mashqlar platformasi

№	Mashqlar mazmuni	Bajarish shartlari	Me'yori
1	Muvozanat platformasida gimnastika devoriga yuzlanib turib 360° ga burilish	qo'llar qorin balandligida	har tomonga 5-7 marta
2	Shu mashq 720° ga burilish bilan	harakat nazorat ostida	har tomonga 5 marta
3	Platformada devorga tayangan holda 360° ga burilib cho'kkalesh va tik turish	qo'llar devorga tiralgan	har tomonga 5-7 marta
4	Shu mashq 720° ga burilish bilan	muvozanat saqlangan holda	har tomonga 3 marta
5	Cho'kkalesh tayanch holatda 360° ga burilib tik turish va dastlabki holatga qaytish	devor tayanchi bilan	har tomonga 5-7 marta
6	Shu mashq 720° ga burilish bilan	texnika aniqligiga e'tibor	har tomonga 5 marta
7	Devor tayanchi bilan 360° ga burilib orqaga egilish va dastlabki holatga qaytish	gavda nazorat ostida	har tomonga 5 marta
8	Platformada bir oyoqda turib 360° ga aylanish	qo'llar yon tomonga	har tomonga 7 marta
9	Shu mashq 720° ga burilish bilan	barqarorlik saqlangan holda	har tomonga 5 marta
10	Shu mashq, ammo burilishda qo'llar ko'krakka yaqinlashtiriladi	vestibulyar yuklama oshiriladi	har tomonga 7 marta
11	Shu mashq 720° ga burilish bilan	vestibulyar yuklama oshiriladi	har tomonga 5 marta
12	Shu mashq qo'shimcha og'irlik bilan (0,5-0,7 kg)	har bir qo'lda og'irlik	5-7 marta
13	Shu mashq 720° ga burilish bilan		har tomonga 5 marta
14	Aylanuvchi muvozanat platformasida qo'llarda turish	murabbiy nazorati ostida	12-15 soniya

Fazoda mo'ljall olishni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi qo'l va oyoqlar bilan bajariladigan mashqlarning aniqligini oshirishga,

hamda maxsus muvozanat platformasida bajariladigan mashqlarga yo'naltirilgan. Platformaning avvalgi majmualardan tez va sekin,



harakatlarning uyg'unligi, shuningdek mashqlarni maksimal va minimal mushak kuchi bilan bajarish ko'nikmalari bilan farqlanadi. Sportchilar ushbu harakatlarni farqlash, o'zaro taqqoslash va solishtirishni o'rganishlari juda muhim hisoblanadi. Statik va dinamik muvozanatni rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar majmualari to'g'ri gavda holatini shakllantirishga,

qo'llarda tik turish holatlarini turli variantlar hamda sharoitlarda bajarishga, shuningdek mushaklarning o'zaro almashinuv rejimida sifatli ishlashini ta'minlashga yo'naltirilgan bo'lib, bu yosh akrobatlarning ish qobiliyatini uzoq vaqt davomida saqlab turish imkonini oshiradi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Fazoviy yo'nalishni aniqlash va rivojlantirishga qaratilgan mashqlar platformasi

№	Boshlang'ich holat	Mashq mazmuni	Metodik ko'rsatmalar
1	Graduslar chizilgan ekranga orqa bilan turib, masofa 0,5 m	Qo'llar bilan harakatlar: yon tomonga – pastga; yon tomonga; yuqoriga – tashqariga va yuqoriga. So'ng qo'llarni pastga tushirib xuddi shu harakatlar bajariladi	Har bir mashq 4 hisobda bajariladi
2	Ekranga yon tomoni bilan turib	Qo'llar bilan harakatlar: oldinga – pastga; oldinga; oldinga – yuqoriga va yuqoriga	Harakat yo'nalishlarining aniqligiga e'tibor beriladi
3	Ekranga yon tomoni bilan turib	Oyoq bilan oldinga 45° va 90°, orqaga 45° burchak ostida harakatlar, qo'llar va gavda harakati bilan uyg'unlashtiriladi	Muvozanat va koordinatsiya saqlanishi nazorat qilinadi
4	Ekranga orqa bilan turib	Qo'l va oyoqlar bilan ketma-ket harakatlar: oyoqni yon tomonga 45° – qo'llar yon tomonga pastga; oyoqni yon tomonga – qo'llar yon tomonga; oyoqni yon tomonga 45° – qo'llar yuqoriga tashqariga; oyoqni pastga – qo'llar yuqoriga	Qo'llar pastga tushirilganda mashq ikkinchi oyoq bilan bajariladi
5	Ekranga yon tomoni bilan turib	4-mashqda keltirilgan ketma-ketlikda qo'l va oyoqlar bilan harakatlar bajariladi	Harakatlarning sinxronligi va aniqligi ta'minlanadi

Vestibulyar barqarorlik, muvozanat turlari, fazoviy yo'nalishni aniqlash, mushaklararo muvofiqlik, shuningdek harakatlarning aniqligi va ifodaliligi kabi muhim tarkibiy jihatlar nazariy asoslar darajasida batafsil tavsiflangan. Ushbu yo'nalishlar sportchilarning texnik mahoratini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi ilmiy manbalarda asoslab berilgan. Biroq sport akrobatikasida vestibulyar barqarorlik, muvozanat va fazoviy yo'nalishni aniqlash qobiliyatlarini shakllantirishga qaratilgan maxsus vosita va usullarning samaradorligini baholovchi ishlanmalar kam uchraydi. Mazkur holat sport akrobatikasida koordinatsion tayyorgarlikni takomillashtirish jarayonida nazariya va amaliyot o'rtasida muayyan tafovut mavjud ekanligini ko'rsatadi.

Xulosa. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh akrobatlarning koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish bo'yicha ishlab chiqilgan uslubiyat ko'rsatkichlari pedagogik tadqiqot yakunida qiyosiy matematik statistikasi tahlil qilindi va natijalarining progressiv o'sishi aniqlandi. Bunda yosh akrobatlarning o'quv-mashg'ulotlari jarayoni uchun "Aylanma" platformasida bajariladigan mashqlarni qo'llash orqali sportchilarni vestibulyar barqarorligi va

koordinatsion qobilyati 13,4% ga ($P < 0,05$) oshirishga erishilganligi tajribalarda aniqlandi. Yosh akrobatlarning koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish mashqlarni yaxlit (butun) va qismlarga ajratilgan holda bajarish usullaridan foydalanishni o'z ichiga oladi. Akrobatik mashqlar, batutda sakrash, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan va maxsus texnik mashqlar majmualari yosh sportchilarda vestibulyar barqarorlik funksiyalarini, fazoviy, mushak va vaqt bo'yicha yo'nalishni aniqlash qobiliyatlarini, shuningdek statik va dinamik muvozanat turlarini saqlash hamda takomillashtirishda ijobiy natija berganligi aniqlandi. Bu esa o'z navbatida ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligidan dalolat beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 23-dekabr PQ-449-son "Gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.
2. D.K.Karumov Yosh akrobatlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini "Salomatlik" testining me'yoriy talablari bilan qiyosiy tavsiflari // "Sportda ilmiy tadqiqotlar" Ilmiy-nazariy jurnali. 2025 №2. – B. 122-125.



3. D.K. Karumov. Yosh akrobatlarning tana turlarini sportdagi ixtisosligi bilan o'zaro bog'liqligi. Inter education & global study, (7), (2024). 368-375.

4. Komil o'g'li, K. D. Methodological features of improving strength training in young acrobats. Fars International Journal of Education, Social Science & Humanities., 13(5), (2025). 441-446.

5. Каримов Д.К. Мониторинг специально-физической и технической подготовленности юных акробатов // Respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi 2023. – В. 68-73

6. Лях В.И. Теоретико-методические основы тренировки координационных способностей юных и квалифицированных спортсменов. –М.: Минспорта РФ. Федер. гос. бюджетное учреждение ФЦПСР, 2022. – 69 с.

7. Лях В.И. Тенденции изменения психического развития и координационных

способностей школьной молодежи в XX веке и двух десятилетиях XXI века (обзор) //Наука и спорт. -2021. -№ 2.- С.82-92

8. Морозевич, Т.А. Методология развивающейся базы как система подготовки акробатов: концептуальное представление / Т.А. Морозевич // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3. – С. 6-8.

9. Ханкельдиев Ш.Х., Каримов Д.К. “Махсус машгулотлар босқичида жуфт акробатика бўйича пастки шерикларнинг мотор фаоллигини таҳлил қилиш” Fan-Sportga, 4, 2021, pp. 24-26.

10. Эштаев А.К. Факторы технической подготовки, объективно влияющие на процесс усвоения элементов на видах гимнастического многоборья// «ФАН СПОРТГА» илмий-назарий журнал. 2025/9. – С. 40-44.



Muallif bilan bog'lanish uchun:
Email: otoshmurodov74@mail.ru

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti
Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),
dotsent

O.E.Toshmurodov

Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD),
dotsent

U.S.Dusanov

Samarqand davlat pedagogika instituti magistranti

T.O.Erkinov

Samarqand, O'zbekiston.

BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA DZYUDUCHILANING MAXSUS EGILUVCHANLIGINI RIVOJLANTIRISH SAMARADORLIGI

Аннотация

В статье изучена эффективность развития специальной гибкости у дзюдоистов 10-12 лет на этапе начальной подготовки. В исследовании 12 спортсменов были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Занятия проводились два раза в день - утром и вечером. Количество недельных занятий составляло 6 раз утром и 4 раза вечером. Продолжительность каждого занятия - 90 минут. В экспериментальной группе была применена специальная программа развития гибкости, в то время как контрольная группа тренировалась по традиционной программе. Результаты педагогического эксперимента показали, что в экспериментальной группе показатели гибкости улучшились на 15-53%, а в контрольной группе - на 3-13%.

Ключевые слова: дзюдо, гибкость, этап начальной подготовки, педагогический эксперимент, специальные упражнения, подвижность суставов.

Dolzarbligi. Dzyudo kurashiga bo'lgan qiziqishning tobora ortishi va keng tarqalishi, uning faol rivojlanishi murabbiylar va mutaxassislarning e'tiborini dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligining barcha jihatlarini takomillashtirishga qaratmoqda. Bu

Annotation

Maqolada 10-12 yoshli boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochilarda maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish samaradorligi o'rganilgan. Tadqiqotda 12 nafar sportchi tajriba va nazorat guruhlariga taqsimlandi. Mashg'ulotlar kuniga ikki mahal - ertalab va kechqurun o'tkazildi. Haftalik mashg'ulotlar soni ertalab 6 marotaba, kechqurun esa 4 marotabani tashkil etdi. Har bir mashg'ulotning davomiyligi 90 daqiqa. Tajriba guruhida maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish dasturi qo'llanildi, nazorat guruhi esa an'anaviy dastur asosida mashq qildi. Pedagogik tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhida egiluvchanlik ko'rsatkichlari 15-53% ga, nazorat guruhida esa 3-13% ga yaxshilangan.

Kalit so'zlar: Dzyudo, egiluvchanlik, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi, pedagogik tajriba, maxsus mashqlar, bo'g'imlar harakatchanligi.

The article examines the effectiveness of developing special flexibility in 10-12 year old judokas at the initial training stage. In the study, 12 athletes were divided into experimental and control groups. Classes were held twice a day - in the morning and evening. The number of weekly classes was 6 times in the morning and 4 times in the evening. The duration of each lesson is 90 minutes. In the experimental group, a special program for developing flexibility was applied, while the control group trained according to the traditional program. The results of the pedagogical experiment showed that in the experimental group, flexibility indicators improved by 15-53%, and in the control group - by 3-13%.

Keywords: Judo, flexibility, initial training stage, pedagogical experiment, special exercises, joint mobility.

sportchilarning yutuqlari bevosita shu omillarga bog'liq ekanligini ko'rsatadi. S.B. Gulgenovning fikricha, dzyudochilarning butun jismoniy tayyorgarligining asosiy omili maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi hisoblanadi. Egiluvchanlikni rivojlantirish esa alohida ahamiyat kasb etadi,

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



@jtsiti_rasmiy_uz



@jtsiti_rasmiy



@jtsiti

JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI



☎ + 998 94 276 13 03

📍 Toshkent shahari, Yashnobod tumani, Yangi O'zbekiston ko'chasi

🌐 <https://uzjtsiti.uz>

