

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



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,



chunki uning rivojlanish darajasi boshqa muhim jismoniy sifatlar bilan birgalikda musobaqa bellashuvlarida ustunlikni ta'minlaydi. Egiluvchanlik jismoniy sifati dzyudoda ham, umuman sport faoliyatida ham muhim ahamiyatga ega. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasi boshqa jismoniy sifatlar, ya'ni tezkorlik, kuch va koordinatsion qobiliyatlarning namoyon bo'lishi hamda uyg'un rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Barcha kurash turlarining mashg'ulot jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, texnik-taktik harakatlarni o'rgatish va takomillashtirishda bo'g'imlardagi egiluvchanlik va harakatchanlikni rivojlantirish hamda takomillashtirish zarur. Chunki bo'g'imlarda egiluvchanlik va harakatchanlikning yetarli darajada rivojlanganligi dzyudochilarga himoya holatida turganida raqibning hujum harakatlarini bartaraf etish uchun harakat usullarining barcha texnik-taktik vositalarini qo'llashda yordam beradi. Shuningdek, bo'g'imlarda egiluvchanlik va harakatchanlikning yuqori darajada rivojlanganligi mashg'ulot jarayonida o'zlashtirilgan barcha texnik usullar va harakatlarni bevosita musobaqa faoliyatida muvaffaqiyatli qo'llash imkonini beradi [13,16].

Sportning turli yo'nalishlarida mashg'ulot jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirish va takomillashtirish muammolarini yoritishga ko'plab ilmiy tadqiqotlar bag'ishlangan. Biroq, dzyudo sport turida egiluvchanlik va bo'g'imlar harakatchanligini rivojlantirish masalalarini tizimli ravishda o'rganishga qaratilgan ilmiy ishlar nisbatan kam uchraydi. Ushbu holat, avvalo, dzyudochilar tayyorgarligi jarayonida egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga yetarli darajada e'tibor qaratilmasligi bilan izohlanadi. Shuningdek, dzyudo bo'yicha mashg'ulot jarayonida egiluvchanlik va bo'g'imlardagi harakatchanlikni rivojlantirish hamda takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsus uslubiy yondashuvlar deyarli ishlab chiqilmagan. Amaliyotda qo'llanilayotgan egiluvchanlikni rivojlantirish usullari esa asosan bir xil xarakterga ega bo'lib, ko'pincha boshqa sport turlaridan moslashtirilmagan holda o'zlashtirilganligi bilan tavsiflanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudo kurashi bilan

shug'ullanuvchi 10-12 yoshli sportchilarda maxsus egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan dasturni nazariy asoslash va tajribada sinab ko'rishdan iborat.

Tadqiqot usullari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish, yetakchi sportchilar va murabbiylar bilan suhbatlashish, nazorat sinovlari, pedagogik kuzatuvlar hamda tajriba olib boorish, tadqiqot natijalarini umumlashtirish va tahlil qilish.

Tadqiqotning vazifalari. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudo bilan shug'ullanayotgan 10-12 yoshli sportchilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirishga qaratilgan dasturni ishlab chiqish va uning samaradorligini tajribada asoslash.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. 10-12 yoshli dzyudochilarda maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan mashqlar dasturining samaradorligini baholash maqsadida pedagogik tajriba tashkil etildi va o'tkazildi. Ushbu pedagogik tajribada Samarqand olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazida dzyudo kurashi bilan shug'ullanuvchi 10-12 yoshli 12 nafar sportchi ishtirok etdi.

Pedagogik tajriba 2025-yil sentyabr oyidan 2026-yil yanvar oyigacha bo'lgan davrda o'tkazildi. Tadqiqotda ishtirok etgan bolalar soni 12 nafarni tashkil etib, ular har biri 6 nafardan iborat bo'lgan tajriba va nazorat guruhlariga ajratildi. Guruhlarni shakllantirish jarayoni 2025-yil sentyabr oyining boshida o'tkazilgan dastlabki nazorat sinovlari natijalariga asoslangan holda amalga oshirildi.

Pedagogik tajriba boshlanishidan oldin sinovdan o'tuvchilarning maxsus egiluvchanlik darajasini aniqlash maqsadida boshlang'ich diagnostik nazorat testlari o'tkazildi. Olingan ko'rsatkichlar asosida tajriba va nazorat guruhlarining dastlabki tayyorgarlik darajasi tahlil qilindi. Tadqiqotning obyektivligini ta'minlash maqsadida tajriba boshlanishidan avval guruhlarining bir xilligi (homogenligi) baholandi. Ushbu baholash natijalari 1-jadvalda keltirilgan bo'lib, guruhlar o'rtasida maxsus egiluvchanlik ko'rsatkichlari bo'yicha ishonchli farqlar mavjud emasligi aniqlandi.



1-jadval

Nazorat va tajriba guruhlaridagi 10-12 yoshli dzyudochilarning tadqiqotdan oldingi egiluvchanlik ko'rsatkichlari

№	Nazorat testlari	Nazorat guruhi (n=6)		Tajriba guruhi (n=6)		t	P
		$(\bar{X} \pm \sigma)$	V	$(\bar{X} \pm \sigma)$	V		
1	Tik turgan holda gavgdani oldinga egish, sm.	10,5±2,8	26,7	9,8±3,9	39,8	0,34	>0,05
2	Yon tomonlarga egilish, sm.	16,7±4,4	26,3	16,0±6,1	38,1	0,23	>0,05
3	O'tirgan holda oldinga egilish, sm.	10,3±3,6	35,0	10,5±6,4	61,0	0,067	>0,05
4	Kurashchilar ko'prigi, sm.	45,9±3,8	8,3	44,8±3,5	7,8	0,52	>0,05
5	Ko'prik holatida 10 marta hatlab sakrash, s.	24,5±1,7	6,9	24,3±1,7	7,0	0,20	>0,05

1-jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni tahlil qilib, tajriba va nazorat guruhlarida o'rtasidagi farq statistik ahamiyatga ega emas, guruhlar bir xil degan xulosaga kelish mumkin.

Tajriba va nazorat guruhlarida 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 bo'ldi. Nazorat guruhi mashg'ulotlari an'anaviy o'quv-mashg'ulot dasturi asosida tashkil etilib, mashg'ulot jarayoni dzyudo kurashiga xos bo'lgan yetakchi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga,

shuningdek sportchilarning umumjismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga yo'naltirildi. Ushbu jarayonda egiluvchanlikni rivojlantirish umumiy yo'nalishda amalga oshirilib, maxsus egiluvchanlikni maqsadli shakllantirishga qaratilgan dastur qo'llanilmadi.

Tajriba guruhi mashg'ulotlarida esa 10-12 yoshli dzyudochilarning yosh va funksional xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan, maxsus egiluvchanlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan dastur qo'llanildi. Ushbu dastur 2-jadvalda keltirilgan.

2-jadval

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida dzyudochilarning maxsus egiluvchanligini rivojlantirish dasturi

№	Mashqlar mazmuni		Har bir mashqni bajarish va takrorlashlar soni	Dam olish vaqti
1	Asosiy cho'zilish mashqlaridan oldin bajariladigan (chigal yozdi) mashqlar	Tik turgan holdatda oyoqlar juft. O'ng qo'l yuqorida, chap qo'l pastda bo'lgan holda qo'llarni orqaga uzatish	10 marta	
		Tik turgan holdatda oyoqlar juft. Gavdani oldinga egib, qo'l bilan polga tegishga harakat qilish, So'ng gavgdani orqaga egish	10 martadan	
		Gilamchada o'tirib, qo'llar oldinga cho'zilgan holda, tizzalarni bukmasdan, oyoq uchlariga qarab oldinga egish	10 marta	
		Gilamchada o'tirib, qo'llar oldinga cho'zilgan holda, tizzalarni bukmasdan, sherik yordamida oldinga egilib, oyoq uchlariga cho'zilish	10 marta	
		Gilamchada sherik bilan bir-biriga qarama-qarshi o'tirib, oyoqlar keng ochilgan holda bir-biriga tiralab, sherigining qo'llaridan ushlab, navbatma-navbat sherigi bilan birgalikda oldinga va orqaga ilgarilanma harakatlarni amalga oshirish	10 marta	
2	Og'irliklarsiz mashqlar	Tik turgan holdatda qo'llar belda yoki yon tomonga yozilgan. Tos-son bo'g'imlarida avval bir tomonga, so'ng ikkinchi tomonga aylana harakatlar bajarish	har tarafga 10 martadan, 4 seriya	Seriylar orasida dam olish 30 s.
		Tik turgan holdatda oyoqlar juft, qo'llar belda, bir oyoq tizza bo'g'imida bukilib yuqoriga ko'tariladi va tizza bo'g'imida chap va o'ng tomonga aylana harakatlar bajarish	har tarafga 10 martadan, 4 seriya	Seriylar orasida dam olish 40 s.
		Tik turgan holdatda oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar yuqoriga ko'tarilgan, kaftlar bir-biriga parallel holdatda. Gavdani chapga va o'ngga aylantirish. Harakatlar orqaga og'ilish bilan yoki orqaga og'ilmasdan amalga oshiriladi	har tarafga 10 martadan, 4-5 seriya	Seriylar orasida dam olish 40 s.
		Tik turgan holdatda o'ng oyoq oldinda, chap oyoq joyida, gavda tik holda. Shu holdatda yuqoriga va pastga yo'naltirilgan prujinali (tebranuvchi) harakatlarni bajarish. Qo'llar belda, oldingi tizzada yoki yuqoriga ko'tarilgan holdatda bo'lishi mumkin	10 martadan, 4 seriya	Seriylar orasida dam olish 30 s.
		Tik turgan holdatda oyoqlar yelka kengligida ochilgan, qo'llar belda yoki yonlarda. Bir oyog' bilan yon tomonga qadam tashlab, tizzani bukish va to'sni orqaga surish. Orqa oyoq to'g'ri turadi. So'ng D.h.ga qaytish va boshqa oyog' bilan takrorlash	har tarafga 10 martadan, 4 seriya	Seriylar orasida dam olish 30 s.



		Qorinda yotgan holatda oyoqlarni to'piq bo'g'imlaridan ushlab, iloji boricha ko'proq orqaga egilish. So'ng tanani qisqacha bo'shashtirib, mashqni qayta takrorlash, har safar bel sohasidagi egilishni biroz oshirishga intilish	10 marta	
		Tizzalab turib, qo'llar yordamisiz orqaga egilish va peshonani gilamga tekkizish	10 marta	
		"Ko'prik" holatida qo'llarni bosh yoniga qo'yib, gimnastika ko'prigi holatigacha ko'tarilish. So'ngra oldinga-orqaga harakatlanish, shuningdek, navbatma-navbat oyoq va qo'llarni ko'tarish	10 marta	
		"Ko'prik" holatida turib, boshni chapga va o'ngga burgan holda oldinga-orqaga harakatlanish	10 martadan, 4 seriya	Seriylar orasida dam olish 30 s.
		Shved devori yonida turib, qo'llar bilan devorni ushlash. Ko'prik holatida asta-sekin pastga tushib, keyin yana qo'llar yordamida ko'prik holatiga ko'tarilish	8 marta	
3	Og'irlik va sherik bilan mashqlar	Ko'prik holatida, qo'llarda girya, shtanga, yoki ko'krakda maneken bilan boshni o'ng va chapga burib oldinga-orqaga harakat qilish	10 martadan, 4 seriya	Seriylar orasida dam olish 40 s.
		Qo'shimcha kuch bilan (sharik yordamida) shpagat. Sportchi oyoqlarini iloji boricha kengroq ochishga harakat qiladi. Orqada turgan sherigi shpagat qilayotgan sportchining yelkasidan bosadi. Shpagat o'ng va chap oyoqda, shuningdek, "ko'ndalang" holatda bajariladi	har tarafga 10 martadan	
		Shved devori yonida oyoqlarni siltash. Sportchi shved devori yonida turib, o'ng va chap oyoqlarini yon va orqaga siltaydi. Faol egiluvchanlikni samarali rivojlantirish uchun oyoq kaftiga elastik tasma bog'lanadi. Mashq davomida tizzalar bukilmaligi kerak	har tarafga 10 martadan	
		Oyoqlarni keng ochib o'tirgan holatda, oldinga egilishlar. Orqada turgan sherik iloji boricha sportchini ko'proq egishga harakat qiladi. Bel to'g'ri, qo'llar oldinga cho'zilgan	10 martadan, 4 seriya	Seriylar orasida dam olish 40 s.

Ishlab chiqilgan maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish dasturidan foydalanish metodikasi 10-12 yoshli dzyudochilarning yosh, morfofunktsional va harakat tayyorgarligi xususiyatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqildi. Metodikaning asosiy mazmuni egiluvchanlikni rivojlantirish jarayonini dzyudo texnik-taktik harakatlari bilan uzviy bog'langan holda tashkil etishdan iborat bo'ldi.

Mazkur metodika uchta ketma-ket bosqich asosida amalga oshirildi.

Birinchii bosqich - tayyorlov (adaptatsion) bosqichi. Ushbu bosqich mashg'ulotlarning tayyorlov qismida amalga oshirilib, bo'g'imlar harakatchanligini oshirish va mushak-bog'lam apparatini keyingi yuklamalarga tayyorlashga yo'naltirildi. Mashqlar asosan faol xarakterdagi dinamik cho'zilishlardan iborat bo'lib, harakat amplitudasi asta-sekin oshirib borildi.

Ikkinchi bosqich - maxsus yo'naltirilgan bosqich. Bu bosqichda egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar dzyudo kurashida qo'llaniladigan texnik harakatlarni tuzilmasiga moslashtirildi. Mashqlar sherik bilan va juftlikda bajarilib, ulotqirishlar, burilishlar, ko'prik holatlari hamda ushlash harakatlarida zarur bo'lgan harakat amplitudasini kengaytirishga xizmat qildi. Ushbu bosqich mashg'ulotlarning asosiy qismida amalga oshirildi.

Uchinchi bosqich - mustahkamlash va tiklanish bosqichi. Bosqich mashg'ulotning yakunlovchi qismida bajarilib, sust (passiv) va statik cho'zilish mashqlarini o'z ichiga oldi. Ushbu mashqlar egiluvchanlik darajasini mustahkamlash, mushaklarning bo'shashuvi hamda jarohatlarning oldini olishga yo'naltirildi.

Ishlab chiqilgan dastur mashg'ulot jarayoniga haftasiga 10 marotaba (ertalab va kechki mashg'ulotlarda) joriy etilib, mashg'ulot umumiy davomiyligining taxminan 20 foizini tashkil etdi. Xususan, tayyorgarlik qismida mashqlar 10 daqiqa davomida, asosiy qismda esa 20 daqiqa davomida bajarildi. Mashqlar yuklamasi bosqichma-bosqich oshirib borildi hamda individual yondashuv tamoyiliga amal qilindi.

Dasturni ishlab chiqishda turli vositalar qo'llanildi. Mashqlar kichik mushak guruhlaridan boshlab yirik mushak guruhlarigacha bo'lgan ketma-ketlikda bajarildi. Biz mashqlarni bajarishning quyidagi takroriy va musobaqa usullarini (kim pastroq engashadi, kim statik holatda uzoqroq turadi) qo'lladik. Mashg'ulot frontal va juftlikda olib borildi.

Faol mashqlarni bajarishda quyidagi me'yor qo'llanildi: mashqni bajarish seriyalari soni - 4-5 ta; seriyadagi takrorlashlar soni - 10 marta; seriyalar orasidagi dam olish davomiyligi - 30-40 soniya; mashqni bajarish tempi sekin. Masalan: klassik ushlash bilan dzyudochining tik turishi. Beldan oshirib tashlashni bajarishda, raqibga orqa bilan burilishda tos harakatining amplitudasi ko'pincha yelka bo'g'imida va umurtqa pog'onasida harakatchanlikning yetarli emasligi tufayli cheklanganda, ushlashni biroz yuqoriroq olish, bu harakat amplitudasini oshirishga imkon beradi.

Sust mashqlarni bajarishda esa quyidagi me'yor qo'llanildi: mashqni bajarish seriyalari soni - 4-5 ta; seriyadagi takrorlashlar soni - 10 marta; seriyalar orasidagi dam olish davomiyligi - 30-40 s; mashqni bajarish sur'ati sekin. Masalan: bir-biriga yuzma-yuz o'tirib, oyoqlar yon tomonga



to'g'ri oyoq kaftlariga tayanib, birinchi qo'l oldinga yuqoridan ushlab oladi. Navbatma-navbat oldinga egilishlar, oyoqlar to'g'ri. Nafas olishi sokin.

Sportchilar tayyorgarligining barcha bosqichlarida **chigal yozdi mashqlari** muhim profilaktik ahamiyatga ega. Chunki mushak-bog'lam apparati mashg'ulot yuklamalarini qabul qilishga qanchalik yaxshi tayyorlangan bo'lsa, harakatlarni bajarish sifati shunchalik yuqori bo'ladi. Bundan tashqari, yetarli darajada tashkil etilgan **chigal yozdi mashqlari** mashg'ulot jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan jarohatlarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi.

Chigal yozdi mashqlari 6-10 daqiqa davom etadigan yengil yugurish bilan boshlanadi. Yugurish mashqi organizmni umumiy ish faoliyatiga tayyorlash, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari faoliyatini faollashtirishga xizmat qiladi. Yugurishdan so'ng sinaluvchilar tananing yuqori qismi va qo'l mushaklarini qizdirishga yo'naltirilgan maxsus tanlangan 6-8 ta mashqlar majmuasini bajaradilar. Ushbu mashqlar bo'g'imlar harakatchanligini oshirish va mushaklarni keyingi yuklamalarga tayyorlash maqsadida bajariladi. Har bir mashq 10-15 marotaba takrorlanishi tavsiya etiladi.

Cho'zilish mashqlari oldindan belgilangan ketma-ketlikda va seriyalar asosida bajarildi. Dastlab qo'l, so'ngra tana hamda oyoq bo'g'imlariga mo'ljallangan mashqlar bajarilib, har bir seriya orasida mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar qo'llanildi.

Cho'zilish mashqini bajarishda harakatlar amplitudasi asta-sekin oshirib borildi, aks holda yaxshi chigal yozdi mashqlaridan keyin ham mushaklar va paylar shikastlanishi mumkin. Harakat amplitudasining asta-sekin ortib borishi organizmning maxsus mashg'ulotga moslashishiga imkon yaratadi.

Dzyudo kurashining o'ziga xosligidan kelib chiqib, mashg'ulotlarda "kurashchilar ko'prigi"ni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratildi. Mustahkam va egiluvchan bo'g'imlar, qon tomirlari va limfa tizimiga ega bo'lmagan yoshlar dzyudo kurashining barcha texnik va taktik usullarini to'liq egallash imkoniga ega bo'lmaydilar.

Pedagogik tajriba yakunlangandan so'ng nazorat va tajriba guruhlarida sodir bo'lgan o'zgarishlarni aniqlash hamda baholash maqsadida dastlabki sinovlar bilan bir xil dastur asosida takroriy nazorat sinovlari tashkil etildi. Olingan natijalar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilinib, umumlashtirilgan holda 3-jadvalda aks ettirildi.

3-jadval

Nazorat va tajriba guruhlaridagi 10-12 yoshli dzyudochilarning tadqiqotdan keyingi egiluvchanlik ko'rsatkichlari

№	Nazorat testlari	Nazorat guruhi (n=6)		Tajriba guruhi (n=6)		t	P
		$(\bar{X} \pm \sigma)$	V	$(\bar{X} \pm \sigma)$	V		
1	Tik turgan holda gavdani oldinga egish, sm	10,8 ± 2,3	21,3	14,7 ± 3,04	20,7	2,51	<0,05
2	Yon tomonlarga egilish, sm	18,8 ± 3,8	20,2	24,5 ± 4,9	20,0	2,25	<0,05
3	O'tirgan holda oldinga egilish, sm	10,7 ± 1,3	12,1	13,8 ± 2,16	15,7	3,01	<0,01
4	Kurashchilar ko'prigi, sm	41,9 ± 2,9	6,9	38,3 ± 2,7	7,7	2,23	<0,05
5	Ko'prik holatida 10 marta hatlab sakrash, s	21,8 ± 1,7	7,5	18,5 ± 1,5	8,1	3,56	<0,01

3-jadval ma'lumotlarini tahlil qilish natijasida tajriba guruhida ko'rsatkichlarning ijobiy o'sishi kuzatilgani aniqlandi. Olingan natijalar statistik jihatdan ishonchli bo'lib, guruhlar o'rtasida barcha

testlarda $p < 0,05$ darajasida, ba'zi testlarda esa $p < 0,01$ darajasida ishonchli farqlar mavjudligi qayd etildi.

4-jadval

Nazorat va tajriba guruhlarida tadqiqot davomida egiluvchanlik ko'rsatkichlarining o'sishi

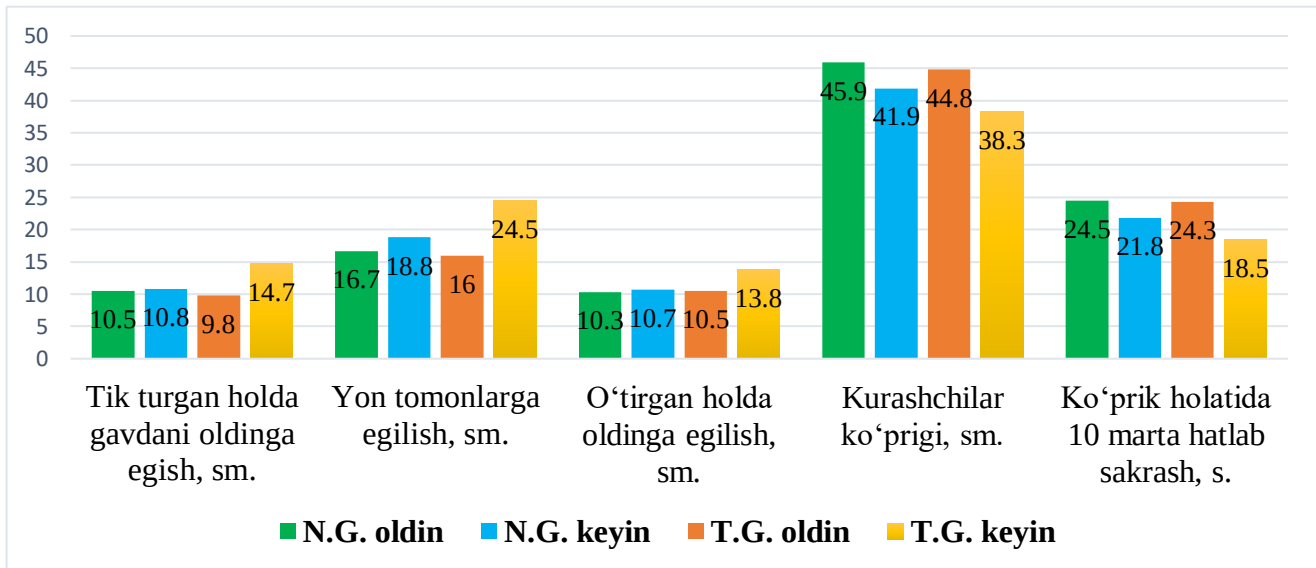
№	Nazorat testlari	Guruhlar	Tadqiqotdan oldin	Tadqiqotdan keyin	%
			$\bar{X}$	$\bar{X}$	
1	Tik turgan holda gavdani oldinga egish, sm.	Nazorat guruhi	10,5	10,8	3
		Tajriba guruhi	9,8	14,7	50
2	Yon tomonlarga egilish, sm.	Nazorat guruhi	16,7	18,8	13
		Tajriba guruhi	16,0	24,5	53
3	O'tirgan holda oldinga egilish, sm.	Nazorat guruhi	10,3	10,7	4



		Tajriba guruhi	10,5	13,8	31
4	Kurashchilar ko'prigi, sm.	Nazorat guruhi	45,9	41,9	9
		Tajriba guruhi	44,8	38,3	15
5	Ko'prik holatida 10 marta hatlab sakrash, s.	Nazorat guruhi	24,5	21,8	11
		Tajriba guruhi	24,3	18,5	24

Pedagogik tajriba davomida barcha nazorat testlari bo'yicha ham nazorat, ham tajriba guruhlarida ijobiy o'zgarishlar qayd etildi. Biroq, tajriba guruhida kuzatilgan natijalar o'sishi nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori darajada ekanligi namoyon bo'ldi.

1-rasmda pedagogik tajribadan so'ng nazorat va tajriba guruhlarida kuzatilgan o'zgarishlar ko'rsatilgan. Rasmda har bir guruhdagi yaxshilanish kattaligi ko'rsatilgan bo'lib, tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan samaradorlik ko'rsatkichlarining yaqqolroq o'sishi ta'kidlangan.



1-rasm. Nazorat va tajriba guruhlarida egiluvchanlik darajasining tadqiqotdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlari

Xulosa. O'tkazilgan pedagogik tajriba 10-12 yoshli dzyudochilar orasida maxsus egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasining samaradorligini isbotladi. Ishlab chiqilgan mashqlar dasturi qo'llanilgan tajriba guruhida barcha nazorat testlari bo'yicha natijalarning sezilarli darajada o'sishiga olib keldi. Tajriba guruhida o'sish ko'rsatkichlari 15% dan 53% gacha, nazorat guruhida esa, 3% dan 13% gacha oraliqda bo'ldi. Tajriba guruhida eng yuqori o'sish "Yon tomonlarga egilish, sm." testida, eng past o'sish esa "Kurashchilar ko'prigi, sm." testida qayd etildi. Shunga mos ravishda, nazorat guruhida ham eng yuqori o'sish "Yon tomonlarga egilish, sm." testida kuzatilgan bo'lsa, eng past o'sish "Tik turgan holda gavdani oldinga egilish, sm." testida qayd etildi. Ushbu natijalar mashqlar majmuasining 10-12 yoshdagi dzyudochilarda egiluvchanlikni samarali rivojlantirishga qodir ekanligini ko'rsatadi.

Shunday qilib, ishlab chiqilgan og'irliklar bilan va og'irliklarsiz bajariladigan mashqlar majmualaridan mashg'ulotlarning tayyorlov (**chigal yozdi**) bosqichida, shuningdek, butun mashg'ulot jarayoni tuzilmasida tizimli ravishda foydalanish dzyudochilarning asosiy texnik

harakatlarni bajarish jarayonida harakat amplitudasini kengaytirishga xizmat qiladi. Bu esa texnik elementlarning bajarilish sifatini oshiradi va natijada sportchilarning musobaqa faoliyatidagi natijadorligini yuksaltirishga olib keladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости. / М. Дж. Алтер. - Киев, 2001. - С. 206 - 218.
2. Артамонов, С.В. Построение годичного цикла тренировки дзюдоистов учащихся учебно-тренировочных групп спортивных школ: автореф. дис. канд. пед. Наук./С.В. Артамонов. - М., 2012 - 23 с.
3. Байсаров, Б.М. Совершенствование соревновательной надежности дзюдоистов юниоров средствами физической подготовки./Б.М. Байсаров, М.И. Исаева //Известия Чеченского государственного педагогического института. - 2017. - Т. 13, №1 (17). - С. 88-93.
4. Бальсевич, В.К. Организация и методика специальной физической подготовки дзюдоистов 15-18 летнего возраста: автореф. дис. д-ра пед. Наук. /В.К. Бальсевич. - Москва. - 2007. - 26 с.



5. Бойко, В.Ф., Данко, Г.В. Физическая подготовка борцов /учебное пособие. В.Ф. Бойко, Г.В. Данко. - Киев, Олимпийская литература. - 2004. – 213 с

6. Волков, А.В. Величина и направленность тренировочных нагрузок - основные факторы управления динамикой работоспособности дзюдоистов./А.В. Волков, И.А. Панченко, А.П. Бабченко //Теория и практика физической культуры. – 2017. - №7. - С. 66-68.

7. Гасанов, Р.Г. Повышение технико-тактической подготовки юных дзюдоистов с учетом динамических ситуаций соревновательной деятельности./ Р.Г. Гасанов, Ч.Т. Иванков, А.В. Сафощин //Наука и школа. - 2015. - №1. - С. 135-141.

8. Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов. - Т.: Лидер Пресс, 2011. - 264 с.

9. Ганчарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш. – Т.: ЎзДЖТИ нашриёт матбаа бўлими. 2005. 149 – 157 б.

10. Гулгенов, Ц. Б. Женская спортивная борьба в вузе: учебное пособие. - Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2017. — 76 с.

11. Гулгенов, Ц.Б. Методика спортивного отбора кандидатов в группу женской вольной борьбы./ Гулгенов Ц.Б., Комарова А.В. //

Экономические и гуманитарные исследования регионов. - 2017. - № 1. - С. 115-117.

12. Карелин А.А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. Монография. //Новосибирск, 2002. С 370

13. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти – ЎзДЖТИ нашриёт – матбаа бўлими, 2005. – 103 - 108 б

14. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар – Дарслик. “Zar qalam”. – 2018. – 334 б.

15. Кошбахтиев, И.А., Дадабаев, О.Ж. Некоторые аспекты учебно-тренировочного процесса в спортивных единоборствах на начальных этапах подготовки в спортивных школах Материалы международной конференции НОК. - 231-232 с.

16. Куванов, В.А. Развитие специальной гибкости у борцов греко-римского стиля./ Инновационная наука. - 2015. - Т. 2. - № 5 (5). - С. 213-216.

17. Николенко, О.В. Роль гибкости как фактор эффективности тренировки в женской вольной борьбе / Николенко О.В., Малюкова М.Г. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2018. - № 3 (25). - С. 28-32.

18. Туманян, Г.С. Гибкость как физическое качество. Под ред. Г.С. Туманян. - Москва: ГЦОЛИФК, 2012. 400 с.



Jamoat xavfsizligi universiteti
dotsenti, psixol.f.b.f.d. (PhD), dotsent.
E.N.Sirliyev
Toshkent, O‘zbekiston.

Muallif bilan bog‘lanish uchun:
Tel: (90) 012-84-84
Email: sirliyeverkin@gmail.com

ERKIN KURASH BILAN SHUG‘ULLANUVCHI YOSHLARDA HARBIY VATANPARVARLIK TUYG‘USINI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Аннотация

В данной статье научно-практически раскрыто, что формирование чувства военного патриотизма, присущего личности, через вид спорта вольной борьбы является своеобразным социально-психологическим механизмом.

Ключевые слова: психология, личность, ориентация, самоконтроль, стрессоустойчивость, социализация, спортивная психология, волная борьба, личность спортсмена, личностное качества.

Annotation

Mazkur maqolada shaxsga xos bo‘lgan harbiy vatanparvarlik tuyg‘usini sportning erkin kurash turi orqali shakllantirish o‘ziga xos tarzdgai ijtimoiy-psixologik mexanizm ekanligi ilmiy-amaliy jihatdan ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: psixologiya, shaxs, yo‘nalganlik, o‘z-o‘zini nazorat qilish, stressbardoshlik, ijtimoiylashuv, sport psixologiyasi, erkin kurash, sportchi shaxsi, shaxsiy sifatlar.

This article scientifically and practically reveals that the formation of a sense of military patriotism inherent in a person through the sport of freestyle wrestling is a unique socio-psychological mechanism.

Keywords: psychology, personality, orientation, self-control, stress, socialization, sports psychology, wrestling, athlete’s personality, psychological qualities.

Dolzarbligi. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi, ayniqsa, yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar va infratuzilmani

yaratish, mamlakatning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta‘minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Yoshlarni sportga jalb qilish va shu

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>

