



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 - Paradzyudochilarda rivojlangan chidamlilik jismoniy sifatini takomillashtirish uslubiyati.....	77



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 DZYUDochILARDA 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



tashkil etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. “Dzyudoning olimpiya sport turi sifatida ommaviylikni oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta’minlash” [2;1-5b] kabi vazifalarni amalga oshirish belgilangan.

Dzyudo mashg’ulotlari yuqori darajadagi harakat koordinatsiyasi, kuch, tezkorlik va ayniqsa egiluvchanlik sifatining yetarli darajada rivojlangan bo’lishini talab qiladi. Shu sababli boshlang’ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarda egiluvchanlik sifatini oshirish masalasi sport nazariyasi va amaliyotida dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Egiluvchanlik harakat amplitudasining kengligi bilan tavsiflanib, texnik harakatlarni to’g’ri va samarali bajarishda muhim rol o’ynaydi. Yosh sportchilarda egiluvchanlik yetarli darajada rivojlanmagan bo’lsa, texnik usullarni o’zlashtirish jarayoni sekinlashadi, harakat aniqligi pasayadi va jarohatlanish xavfi ortadi. Ayniqsa, dzyudoda qo’l-oyoq bo’g’imlari, umurtqa pog’onasi va son-bo’g’imlarining egiluvchanligi hal qiluvchi ahamiyatga ega [3,4,5].

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko’rsatadiki, 8–12 yosh oralig’i egiluvchanlik sifatini rivojlantirish uchun eng qulay davr hisoblanadi. Ushbu yosh bosqichida mushak va pay to’qimalarining elastikligi yuqori bo’lib, maqsadga yo’naltirilgan mashqlar orqali egiluvchanlikni samarali rivojlantirish mumkin. Biroq amaliyotda boshlang’ich tayyorgarlik jarayonida egiluvchanlikni rivojlantirishga yetarlicha e’tibor berilmay, asosan texnik va umumiy jismoniy tayyorgarlikka urg’u berilmoqda. Shu nuqtai nazardan, boshlang’ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarda egiluvchanlik sifatini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan mashg’ulot uslublarini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish

sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash tizimida muhim ahamiyatga ega. [1,6]

Tadqiqotning maqsadi. Boshlang’ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarda egiluvchanlik sifatini oshirishga qaratilgan mashg’ulotlar samaradorligini ilmiy asoslash va takomillashtirilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. Tadqiqot jarayonida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, pedagogik tajriba, egiluvchanlikni baholash testlari hamda matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanildi.

Tadqiqotning vazifalari.

1. Egiluvchanlik sifatining dzyudo sportidagi ahamiyatini ilmiy manbalar asosida tahlil qilish

2. Yosh dzyudochilarning egiluvchanlik darajasini aniqlash

3. Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasini ishlab chiqish

Yosh dzyudochilar uchun egiluvchanlik mashg’ulotlari dinamik va statik cho’zilishlar, harakatchanlik mashqlari hamda faol texnikalarni o’z ichiga olishi kerak. Mashqlar sportchining yoshi va tayyorgarlik darajasiga mos bo’lishi lozim. Cho’zishni majburan bajarishdan qochish kerak, chunki bolalarda biriktiruvchi to’qimalar elastik bo’lsa-da, ortiqcha yuklama jarohatlarga olib kelishi mumkin. Mashg’ulotlar qisqa (10–15 daqiqa), qiziqarli va qizish yoki sovish mashqlari tarkibida haftasiga 3–4 marta o’tkazilishi tavsiya etiladi.

An’anaviy cho’zilish mashqlari ham samarali hisoblanadi. Har bir dzyudo mashg’ulotidan so’ng 20–60 soniyadan statik cho’zilishlar bajarish tavsiya etiladi, bunda asosiy mushak guruhlariga e’tibor qaratiladi. Quyida dzyudo bo’yicha mavjud manbalarga asoslangan, boshlovchilar uchun mos mashqlar keltirilgan. Har bir tomonga 8–15 martadan, sekin va nazorat ostida bajarish tavsiya etiladi. Mashqlar murabbiy nazorati ostida bajarilishi lozim.

1 - Jadval

Egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi

Mashq/test	O’lchov usuli	Normativlar (8-12yosh)	Ma’lumot
Oyoq orqa cho’zilishi	Oyoqlar tekis, qo’llar oldinga cho’zilib oyoqlar uchiga yetishni sm da o’lchash	8 yosh: 15-20 sm, 12 yosh: 25-30 sm	Orqa va son egiluvchanligini baholaydi.
Tizzani yuqoriga ko’tarish	Orqaga yotib bir oyog’ini tik ko’tarish, burchak gradusi bilan o’lchash	8 yosh: 70 gradus, 12 yosh: 90 gradus	Son va bel harakatchanligini aniqlaydi.
Qorin bilan burilish	O’tirgan holda qo’llarni oldinga cho’zib maksimal burilish burchagi o’lchanadi	8 yosh: 45 gradus, 12 yosh: 60 gradus	Umurtqa pog’onasi aylanish harakatchanligini baholaydi.
Yelkalamni ko’tarish	Orqaga yotib qo’llarni tik ko’tarish; burchak yoki qo’l orqasini yerga tegishi bilan baholanadi	8 yosh: 120 gradus, 12 yosh: 150 gradus	Yelka va ko’krak mushaklari egiluvchanligini aniqlaydi.
Qo’l va oyoq kombinatsiyasi	Maxsus “o’rgimchak” yoki “qayiq” harakatlarini 5-10 m masofada bajarish	To’liq bajarish	Dinamik harakatchanlik va koordinatsiyani baholash



Umurtqa pog'onasi harakatchanligi— Aylanishli o'pka holatida mashq bajariladi: bir oyoq oldinga qo'yilib, ikkinchi oyoqda tizza holatida turiladi. Old oyoq to'pig'i ichki qo'l bilan ushlanadi, tana esa sekin aylantiriladi va tashqi qo'l yuqoriga ko'tariladi. Bu mashq umurtqaning aylanish harakatlarini yaxshilashga yordam beradi, ayniqsa uloqtirish texnikalari uchun foydali. Son orqa mushaklari va bel qismi uchun yotgan holatda mashq bajariladi: bir oyoq yuqoriga ko'tarilib, yelkalar yerda qolgan holda oyoq asta – sekin yon tomonga harakatlantiriladi.

Son bo'g'imi harakatchanligi—Oldinga qadam bilan o'pka yurish mashqi bajariladi. Bunda sportchi tirsakka tayangan holda bir oyoqni oldinga chiqarib, keyin dastlabki holatga qaytadi. Ko'krak qafasini tik ushlab son bo'g'imining ochilishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, devorga tayangan holda oyoqni oldinga, yon tomonga va orqaga tebratish mashqlari qo'llaniladi. Bu harakatlar son bo'g'imining dinamik harakatchanligini oshiradi.

Yelka harakatchanligi—Devor yonida turib, qo'l bilan katta yoy shaklida harakatlar bajariladi. Qo'l oldinga va orqaga aylantiriladi, bu yelka bo'g'imini bo'shashtiradi. Orqada yotgan holda tizzalar bukilgan holda qo'llar sekin bosh ustiga olib boriladi. Bu mashq yelka mushaklarining cho'zilishini yaxshilaydi. Mashg'ulotlarda juftlik mashqlari va o'yin elementlaridan foydalanish bolalarda qiziqishni oshiradi.

Yosh sportchilar bilan ishlashda xavfsizlik asosiy o'rinda turadi. Har bir cho'zilish mashqidan oldin yengil yugurish yoki sakrash kabi qizdirish mashqlari bajarilishi kerak. Og'riq sezilganda mashq darhol to'xtatiladi. Mushaklar o'rtasidagi nomutanosiblikni erta aniqlash muhim ahamiyatga ega, agar biror bo'g'im qattiqroq bo'lsa unga ko'proq e'tibor qaratiladi. To'g'ri ovqatlanish, yetarli suv ichish va dam olish tiklanish jarayonida muhim hisoblanadi. Haddan tashqari yuklama berishdan saqlanish kerak, chunki egiluvchanlik asta – sekin rivojlanadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida egiluvchanlikni rivojlantirish tizimli va yosh xususiyatlarga mos bo'lishi lozim. Bu bosqichning fiziologik xususiyatlarida egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay yosh 8-12 yosh hisoblanadi. Bu davrda bo'g'imlar elastikligi yuqori, nerv-mushak tizimi tez moslashadi va suyaklar hali to'liq qotmagan bo'ladi. Dzyudoda egiluvchanlik texnik harakatlarning samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi. Misol uchun: son bo'g'imi uchi-mata kabi uloqtirishda muhim rol o'ynaydi, yetarli egiluvchanlik bo'lmasa belga ortiqcha yuk tushib jarohat xavfi oshadi. Yelka kamari ushlab texnikasini (kumi-kata) mustahkamlashda muhim.

Umurtqa harakatchanligi esa turli himoya va uloqtirish harakatlarida zarur hisoblanadi.

Xulosa. O'tkazilgan tahlillar natijasiga ko'ra, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanayotgan yosh dzyudochilarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirish sport tayyorgarligi tizimining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Egiluvchanlikka yo'naltirilgan mashqlarni ilmiy-metodik asosda rejalashtirish sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish bilan bir qatorda, texnik harakatlarning samarali va to'liq bajarilishini ta'minlaydi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida egiluvchanlikni tizimli rivojlantirish yosh sportchilarning kelajakdagi sport natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatib, ularning uzoq muddatli sport faoliyati uchun mustahkam asos yaratadi. Maqsadga yo'naltirilgan mashqlar majmuasi va jarohatlarning oldini olishga qaratilgan pedagogik yondashuvlar orqali sportchilar bosqichma-bosqich jismoniy jihatdan barqaror va texnik jihatdan yetuk holatga keladilar. Shu o'rinda egiluvchanlikni rivojlantirish faqat mushak va bo'g'imlarni cho'zish jarayoni emas, balki harakatlarni ongli boshqarish va nazorat qilish sifatida ham qaralishi lozim. Muntazam va tizimli mashg'ulotlar natijasida yosh dzyudochilar nafaqat sport zallarida, balki musobaqa jarayonlarida ham yuqori natijalarga erishish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Ilmiy-pedagogik yondashuvlarga ko'ra, 8–12 yosh oralig'i egiluvchanlikni rivojlantirish uchun sezgir davr hisoblanadi. Shu sababli mashg'ulot jarayonini tashkil etishda yoshga xos anatomik va fiziologik xususiyatlarni hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Xulosa qilib aytganda, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida egiluvchanlik sifatini rivojlantirish yosh dzyudochilarning texnik, jismoniy va funksional tayyorgarligini shakllantirishda asosiy omillardan biri bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. 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
2. Arslanov Sh.A Dzyudo nazariyasi va uslubiyati — Toshkent 2025
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. –Москва, 2018.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов. – Киев, 2016.
5. Verkhoshansky Y.V. Special Strength Training. — Rome: Ultimate Athlete Concepts, 2011.
6. International Judo Federation. Judo Coaching and Training Methodology. Lausanne: IJF Academy, 2020.