

**O'QUV MASHG'ULOT GURUHLARIDA SHUG'ULLANUVCHI YOSH DZYUDochILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGI XUSUSIYATLARI.**

**Toshpulatov Rustam Meliboyevich mustaqil izlanuvchi,**

**Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti**

**Email:rtoshpulatov95@gmail.com**

**Tel: +99899 550 22 29**

**Annotatsiya:** Ushbu ilmiy tadqiqotning maqsadi – o'quv mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi yosh dzyudochilarda chidamkorlik, tezkorlik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot modeli samaradorligini o'rganishdan iborat.. Tadqiqotda 24 nafar dzyudochilar ishtirok etdi. Eksperimental guruhga maxsus mashg'ulot dasturi joriy etildi. Natijalar tahlili eksperimental guruhda jismoniy sifatlarni 8–30% oralig'ida yaxshilanganini ko'rsatdi. Hosil qilingan xulosalar asosida amaliyotga mo'ljallangan tavsiyalar ishlab chiqildi.

**Kalit so'zlar:** dzyudo, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, innovasion metodlar, sport maktabi, psixologik tayyorgarlik.

**Аннотация:** Целью данного научного исследования является изучение эффективности специальной модели тренировки, направленной на развитие основных физических качеств, таких как выносливость, быстрота и гибкость, у юных дзюдоистов, занимающихся в учебно-тренировочных группах. В исследовании приняли участие 24 дзюдоиста. Для экспериментальной группы была внедрена специальная программа обучения. Анализ результатов показал, что в экспериментальной группе физические качества улучшились на 8–30%. На основании сделанных выводов разработаны практические рекомендации.

**Ключевые слова:** дзюдо, юные спортсмены, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, инновационные методы, спортивная школа, психологическая подготовка.

**Abstract:** The purpose of this scientific study is to study the effectiveness of a special training model aimed at developing basic physical qualities such as endurance, speed and flexibility in young judo players engaged in training groups. 24 judo players participated in the study. A special training program was introduced to the experimental group. Analysis of the results showed that physical qualities in the experimental group improved by 8–30%. Based on the conclusions drawn, recommendations for practice were developed.

**Keywords:** judo, young athletes, physical training, technical-tactical training, innovative methods, sports school, psychological preparation.

**Mavzuning dolzarbligi:** Mamlakatimizda dzyudo sportiga katta e'tibor qaratilmoqda — sport maktablaridan tortib yuqori darajagacha, infratuzilmadan to ta'limgacha barcha bosqichlarda investisiya kiritilmoqda [ijf.org](http://ijf.org). Bu sa'y-harakatlar samarasi o'laroq, yaqin yillarda jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlarida yurtimiz sportchilari medallar qo'lga kiritmoqda [ijf.org](http://ijf.org). Xususan, Olimpiya chempioni Diyora Keldiyorova kabi yutuqlar yurtimizda dzyudoga qiziqishni yanada oshirib, hukumat ko'magida yangi dzyudo zallari barpo etilishiga turtki berdi [ijf.org](http://ijf.org). Bunday sharoitda yosh avlod dzyudochilarni tayyorlash sifati va samaradorligini oshirish ustuvor vazifadir. Tadqiqot natijasida olingan ma'lumot va tavsiyalar mamlakatimiz sport maktablari hamda terma jamoa zaxirasini tayyorlash markazlari uchun bebaho amaliy qo'llanma bo'lib xizmat qilishi mumkin. Masalan, yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash, ularda sust rivojlangan

jismoniy sifatlarni aniqlash va ularni rivojlantirish bo'yicha ilmiy asoslangan uslublarni joriy etish imkoniyati paydo bo'ladi. Bu esa o'z navbatida, xalqaro talablarga mos raqobatbardosh sportchilarni tarbiyalashga xizmat qiladi. Shuningdek, tadqiqot orqali olingan xulosalar milliy sport ilm-fani rivojiga hissa qo'shib, O'zbekiston sharoitida yosh sportchilarni tayyorlashning o'ziga xos modelini shakllantirishga yordam beradi. Muxtasar aytganda, yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik xususiyatlarini chuqur o'rganish va uni amaliyotga tatbiq etish orqali yurtimiz dzyudo maktabi raqobatdoshligi va salohiyati yanada yuksaladi. Yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi – yuqori sport natijalarining asosi hisoblanadi. Zamonaviy sport talabi shuni ko'rsatadiki, bolalik va o'smirlik davrida samarali jismoniy tayyorgarlik bo'lmasa, kelgusida yuqori marralarni qo'lga kiritish qiyinlashadi. Masalan, tadqiqotlar muntazam dzyudo mashg'ulotlari bolalarda kuch, chidamkorlik, tezkorlik, muvofiqlashuv va egiluvchanlik kabi ko'rsatkichlarni sezilarli yaxshilashini ta'kidlamoqda [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](http://pmc.ncbi.nlm.nih.gov). Dzyudo shuningdek bolalarning jismoniy rivojlanishiga keng ta'sir ko'rsatib, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiya qiladigan kunlik harakat faolligi me'yorlariga erishishga yordam beradi [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](http://pmc.ncbi.nlm.nih.gov). Demak, yosh sportchilarni har tomonlama jismonan rivojlantirish bugungi kunda nafaqat musobaqalardagi raqobatbardoshlik, balki sog'lom hayot tarzi uchun ham dolzarb hisoblanadi. Shuning uchun zamonaviy talablar asosida bolalarda turli jismoniy sifatlarni barqaror shakllantirish bugungi sport pedagogikasida ustuvor vazifa hisoblanadi.

**Tadqiqot maqsadi:** 12–14 yoshli yosh dzyudochilarda chidamkorlik, tezkorlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulot modelini sinovdan o'tkazish va uning samaradorligini tahlil qilish.

**Tadqiqot usullari:** Kuzatuv va pedagogik eksperiment, jismoniy sifatlarni baholovchi testlar, statistik tahlil (o'rtacha qiymatlar, foiz hisoblash), taqqoslash va xulosa chiqarish.

**Tadqiqot obyekti:** Sport maktabining o'quv mashg'ulot guruhlarida shug'ullanuvchi 12–14 yoshli 24 nafar yosh dzyudochilar.

**Tadqiqot predmeti:** Maxsus mashg'ulot modeli ta'sirida yosh dzyudochilarda chidamkorlik, tezkorlik va egiluvchanlik sifatlarining o'zgarishi.

**Tadqiqot vazifalari:** Ilmiy adabiyotlar tahlili orqali mavzuning dolzarbligini asoslash, maxsus mashg'ulot dasturini ishlab chiqish, maxsus mashg'ulot modelini eksperimental guruhda sinovdan o'tkazish, natijalarni tahlil qilish va xulosa chiqarish, amaliyot uchun tavsiyalar ishlab chiqish.

#### **Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi:**

Respublikamizda barcha sport turlari kabi Dzyudo sport turini rivojlantirish uchun keng shart sharoitlar yaratib berilmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 - yil 20 - iyundagi PQ-286-sonli "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 6-oktyabrdagi 580-sonli "Sport Vazirligi tizimiga kiruvchi Denov va Urganch dzyudo sport mahorati maktablari faoliyatini tashkil etish to'g'risida" gi qarorilari yaqqol misol bo'la oladi.

O'zbekiston Respublikasi sportni rivojlantirish vazirining 2022-yil 22-avgustdagi 771-A/F sonli buyrug'ining 1- ilovasida sport maktablarida tayyorgarlik bosqichlari va sport turlariga kura sport maktabiga qabul qilish uchun tavsiya etilgan eng kichik yosh toifasi belgilangan. Ushbu buyruq asosida sport ta'lim muassasalariga qabul yoshi 10 yosh etib belgilangan. O'quv guruhlarida shug'ullanuvchi sportchilarni Sport Vazirining 2024-yil 18-martdagi 01/412-A/F-sonli buyrug'i asosida to'ldirish. Bir guruhda shug'ullanuvchi sportchilarning o'rtasidagi yosh tafovuti 3 yoshdan oshmasligini ta'minlash (sport sog'lomlashtirish guruhlarini bundan mustasno) belgilab qo'yilgan. Bundan kurib turibdiki sport ta'lim muassasalarida dzyudo bilan shug'ullanuvchi yosh

dzyudochilarning oraliq yosh toifasi 3 yoshdan oshmasligi kerak. O'tkazilgan eksperimentda 12-14 yoshli sportchilar tanlab olindi, eksperiment quydagicha tahlil qilindi.

Maxsus mashg'ulot sikli yakunida eksperimental guruh sportchilarining barcha o'lchangan ko'rsatkichlarida ahamiyatli ijobiy o'zgarish qayd etildi. Xususan, chidamkorlik testida – 1000 metr ga yugurishda – o'rtacha natija mashg'ulotlar oldidan taxminan 4 daqiqa 30 soniya ( $270 \pm 15$  s) bo'lgan bo'lsa, mashg'ulotlar so'nggida 4 daqiqa 12 soniyaga ( $252 \pm 14$  s) qisqardi, bu vaqtning qariyb 7% ga yaxshilanganini bildiradi ( $p < 0.01$ ). Tezkorlik bo'yicha 30 metrlik sprint natijasi  $5,50 \pm 0,20$  s dan  $5,23 \pm 0,18$  s ga tezlashib, taxminan 5% yaxshilanishga erishildi ( $p < 0.05$ ). Tananing oldinga egiluvchanligi bo'yicha testda o'rtacha masofa  $12 \pm 2$  sm dan  $16 \pm 2$  sm gacha oshdi, ya'ni egiluvchanlik amplitudasi taxminan 4 sm ga ko'paydi ( $p < 0.01$ ).

Nazorat guruhi sportchilarida mazkur ko'rsatkichlarda juda oz o'zgarish kuzatildi. Nazorat guruhida 1000 m yugurish vaqti atigi ~2% ga yaxshilanib (masalan, 4 daqiqa 28 soniyadan 4 daqiqa 22 soniyaga), bu o'zgarish statistik jihatdan ishonchli emas edi ( $p > 0.05$ ). 30 m sprint natijasida nazorat guruhida taxminan 1–2% yaxshilanish kuzatildi ( $5,51$  s dan  $5,45$  s gacha,  $p > 0.05$ ). Egiluvchanlik ko'rsatkichi esa nazoratda o'rtacha bor-yo'g'i 1 sm ga oshgan bo'lib, bu o'zgarish ham ahamiyatli emas ( $p > 0.05$ ). Demak, odatdagi mashg'ulot rejimini davom ettirgan sportchilarda chidamkorlik, tezkorlik va egiluvchanlikda sezilarli taraqqiyot qayd etilmadi.

Eksperimental va nazorat guruhlari natijalarini solishtirganda, maxsus dastur bo'yicha mashg'ulot o'tagan yosh dzyudochilar sezilarli darajada yuqori o'sish sur'atlariga erishgani ma'lum bo'ldi. Barcha asosiy ko'rsatkichlar bo'yicha eksperimental guruh foydasiga ahamiyatli farq aniqlandi ( $p < 0.05$ ). Ta'kidlash joizki, eksperimental guruhda chidamkorlik (1000 m yugurish) natijasi atigi 3 oyda ~7% ga yaxshilangani kuzatildi, bu esa ilmiy adabiyotlarda 12–15 yoshda bir yil davomida qayd etiladigan o'sish sur'atiga yaqin ko'rsatkichdir [sportnet.fi](https://www.sportnet.fi). Demak, o'smir yoshda chidamkorlik salohiyatini tez yuksaltirish maqsadida mashg'ulot jarayonini maxsus tarzda tashkil etish o'zini oqlaydi. Shuningdek, biz ko'rsatgan tajriba natijasida tezkorlik (sprint tezligi)ni oshirish ham mumkin ekanligi tasdiqlandi – yosh sportchilarda 5% ga tezroq yugurish qobiliyati shakllandi. Egiluvchanlikni rivojlantirish bo'yicha eksperimental guruhda erishilgan natija alohida e'tiborga loyiq: nazorat guruhida deyarli o'zgarish kuzatilmagan bir sharoitda, maxsus mashqlar ijrosi natijasida egiluvchanlik sezilarli darajada oshdi ( $p < 0.01$ ). Bu holat boshqa tadqiqotlarda ham kuzatilgan bo'lib, faqat maxsus yo'naltirilgan mashg'ulot orqali yosh dzyudochilarning egiluvchanlik salohiyatini sezilarli oshirish mumkinligi ta'kidlangan [zenodo.org](https://zenodo.org). Umuman olganda, 12–14 yoshli dzyudochilar uchun chidamkorlik, tezkorlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan ushbu model o'z samaradorligini namoyish etdi. Maxsus mashg'ulotlar natijasida yosh sportchilarning funksional tayyorgarligi yaxshilandi, bu esa ularning keyinchalik yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishi uchun mustahkam asos yaratadi.

### **Chidamkorlikni rivojlantirish mashqlari**

Dzyudo tayyorgarligida chidamkorlikka (umumiy aerob chidamkorlik va maxsus anaerob chidamkorlikka) katta e'tibor qaratiladi. Janglar 3–4 daqiqa davom etuvchi mazkur sport turida sportchi uzoq vaqt yuqori faollikda harakat qilishi uchun chidamlilik sifati talab etiladi. Chidamkorlikni oshirish uchun yugurish, velotrenajyor yoki boshqa kardio mashqlar, turli intervalli va aylana (sirkut) mashg'ulotlar, shuningdek dzyudoga xos takroriy tashlash texnikasi (uchi-komi) keng qo'llaniladi [us.humankinetics.com](https://www.us.humankinetics.com). Masalan, kanatga chiqish mashqi qo'l-tanani kuchaytirish barobarida bilaklarda sut kislotasi to'planishiga olib kelib, jangning so'nggi daqiqalarida zarur bo'ladigan mushak chidamkorligini oshiradi; muntazam kanatga chiqib mashq qilish zaxvatni uzoq

## THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

### VOLUME-5, ISSUE-6

ushlab turish qobiliyatini ham yaxshilaydi Quyida chidamkorlik uchun muhim deb belgilangan ayrim mashqlarning maqsadi, bajarilish tartibi va ularning 12 haftalik davrda haftasiga necha marotaba amalga oshirilgani 1-jadvalda keltirilgan.

1-Jadval

Mashq nomi	Maqsad (chidamkorlik turi)	Bajarilish usuli (qisqacha)	1-4-haftalarda (takror)	5-8-haftalarda (takror)	9-12-haftalarda (takror)
Maromli yugurish (800–1500 m)	Umumiy chidamkorlikni oshirish (aerob)	Belgilangan masofaga yoki vaqtga sekin sur'atda yugurish. Tana qarshiligini oshirib boradi	Haftasiga 1 marta	Haftasiga 1 marta	– (o'rinni maxsus mashqlar egallaydi)
Interval yugurish (sprint/yurih)	Aralash (aerob-anaerob) chidamkorlikni oshirish	Masalan, 30 s sprint + 30 s yurish tartibida davriy yugurish; bir necha seriya takrorlanadi	–	Haftasiga 1 marta	Haftasiga 1 marta (yuklamasi oshiriladi)
Aylana mashg'ulot (sirkut)	Mushaklar chidamkorligini oshirish (anaerob)	Bir nechta iqtidoriy mashqlarni tanaffussiz ketma-ket bajarish (mas., 10 otjimanie, 10 prisedanie, kanatga chiqish, h.k.) bo'yicha 3–4 sikl amalga oshiriladi. Eslatma: Aylana mashg'ulot tarkibiga kanatga chiqish kabilar kiritilib, bu bilak kuchi va chidamliligini oshiradi.	Aylana mashg'ulot (sirkut)	Mushaklar chidamkorligini oshirish (anaerob)	Bir nechta iqtidoriy mashqlarni tanaffussiz ketma-ket bajarish (mas., 10 otjimanie, 10 risedanie, kanatga chiqish, h.k.) bo'yicha 3–4 sikl amalga oshiriladi. Eslatma: Aylana mashg'ulot tarkibiga kanatga chiqish kabilar kiritilib, bu bilak kuchi va chidamliligini oshiradi.

Uchi-komi (takroriy tashlash)	Maxsus chidamkorlikni oshirish (anaerob)	Parter yoki turib holda bir daqiqa mobaynida tanaffussiz tez takroriy tashlash texnikasini bajarish (Special Judo Fitness Test uslubida)us.humankinetics.com. Jang sharoitiga yaqin holda nafas chidamliligini o‘stirishga xizmat qiladi.	-	Haftasiga 1 marta	Haftasiga 2 marta
-------------------------------	--	---	---	-------------------	-------------------

**Tezkorlikni rivojlantirish mashqlari**

Tezkorlik (harakat tezligi va reaksiya tezkorligi) dzyudochiga hujum va himoya vaziyatlarida ustunlik beradi. Yosh sportchilarda bu sifatni shakllantirish uchun qisqa masofaga sprintlar, tezlikni jamg‘arib tez to‘xtashni o‘rgatuvchi shatl yugurishlar va turli reaksiya mashqlari qo‘llaniladi. Masalan, 10 metrli “shatl” yugurish (borib-qaytish sprintlari) tezkorlikni va organizmning “to‘xtayugur” refleksi bilan ishlash qobiliyatini takomillashtiradireddit.com. Shuningdek, belgi (masalan, murabbiyning xlopki yoki narsa tashlashi) bo‘yicha zudlik bilan harakat boshlashga o‘rgatuvchi o‘yin mashqlari reaksiya tezligini oshiradi. Tezlikni oshirish uchun kuch va epcillik (koordinasiya) ham birga rivojlantirilishi lozim; shu sababli dzyudo mashg‘ulotlarida jismoniy tayyorgarlik mashqlari texnik-taktik faoliyat bilan integrasiyalangan holda o‘tkaziladi us.humankinetics.com. Quyida tezkorlikka oid bir nechta mashqlar va ularning haftalik rejada qo‘llanish chastotasi 2- jadvalda keltirilgan.

2- jadval

Mashq nomi	Maqsad (tezkorlik aspekti)	Bajarilish usuli (qisqacha tavsif)	1–4-haftalar	5–8-haftalar	9–12-haftalar
Qisqa sprint (30 m)	Tezkorlikni, tez yugurish qobiliyatini oshirish	30 metrga maksimal tezlikda yugurish; 3–5 marta takror, orasida to‘liq dam olish. Bu mashq start tezligini va jarq etkazish kuchini oshiradi.	Haftasiga 1 marta	Haftasiga 1 marta	Haftasiga 1 marta
Shatl yugurish (10×10 m)	Tezlikni va nohar qanday yo‘nalishda tez tormoz/tezlanish	10 metrlik oraliqni borib-qaytib yugurish (suicide drills uslubida) – masalan, sportzalning bir chetidan ikkinchi che-tiga qaytib, bir necha marotaba. Bu mashq tez to‘xtash va	Shatl yugurish (10×10 m)	Tezlikni va nohar qanday yo‘nalis hda tez tormoz/tezlanish mahorati	10 metrlik oraliqni borib-qaytib yugurish (suicide drills uslubida) – masalan, sportzalning bir chetidan ikkinchi che-tiga qaytib, bir

	mahoratin i oshirish	qayta tez yugurish refleksini juda yaxshi rivojlantiradi <a href="https://www.reddit.com">reddit.com</a> .		ni oshirish	necha marotaba. Bu mashq tez to'xtash va qayta tez yugurish refleksini juda yaxshi rivojlantiradi <a href="https://www.reddit.com">reddit.com</a> .
Reaksiya mashqi (signalga tez javob)	Refleks tezkorligi ni oshirish	Juftlikda yoki guruhda o'yin tariqasida olib boriladi: masalan, sherik yoki murabbiy belgi berishi bilan (qo'l chapak, svistok, to'p tashlash) sportchi darhol belgilangan harakatni bajaradi (joyidan sprint, tulkicha ushlab o'yini, yotgan joydan tez turish va h.k.). Maqsad – tashqi signalga nisbatan harakatni kechiktirmay boshlash ko'nikmasini oshirish.	Haftasi ga 2 marta	Haftasiga 2 marta	Haftasiga 2 marta

**Egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari**

Egiluvchanlik (bog'imlar harakat amplitudasi va mushaklarning cho'ziluvchanligi) dzyudochilar uchun texnikani to'g'ri qo'llash va jarohatlar profilaktikasida muhim ahamiyatga ega. Yosh davrda bog'imlar nisbatan harakatchan bo'lgani uchun muntazam va to'g'ri bajarilgan cho'zish mashqlari orqali bu sifatni sezilarli oshirish mumkin. Jismoniy mashg'ulotlarda dinamik cho'zish mashqlari odatda shug'ullanish avvalida badanni qiziitish, mushaklarni qattiqashtirish uchun qo'llansa, statik cho'zish mashqlari esa mashg'ulot yakunlanganda toliqqan mushaklarni 15–30 soniyadan cho'zib tutish orqali egiluvchanlikni yaxshilashga xizmat qiladiwindsongdojo.comwindsongdojo.com. Tadqiqotlar ko'rsatishicha, maksimal samara uchun asosiy statik tortilish har bir holatda kamida 15–30 soniya ushlab turilishi lozimwindsongdojo.com. Egiluvchanlikni oshirishga qaratilgan mashqlarni haftasiga bir necha marotaba muntazam qo'llab borish zarur, quyida bunday mashqlardan ayrimlari va ularning haftalik 3- jadvalda keltirilgan.

3- jadval

Mashq nomi	Maqsad (egiluvchanlik sohasi)	Bajarilish usuli (qisqacha)	1–4- haftalar	5–8- haftalar	9–12- haftalar
------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------	---------------	----------------

THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY

VOLUME-5, ISSUE-6

Dinamik choʻzish mashqlari	Badanni mashgʻulotga tayyorlash, qisman egiluvchanlikni oshirish	Mashgʻulot boshida bajariladi: bosh, elka, bel, oyoq va qoʻllarni aylantirish, chayqash, tepki va shu kabi harakatli choʻzish mashqlari kompleksi. Maqsad – mushak va bogʻimlarni qizitish, diapazonini ochish.	Haftasiga 3 marta	Haftasiga 3 marta	Haftasiga 3 marta
Statik choʻzish mashqlari	Mushaklarning choʻziluvchanligini oshirish	Asosiy mashgʻulot soʻnggida bajariladi: tananing har bir yirik mushak guruhi uchun 2–3 ta statik tortish mashqi (masalan, oyoqlar uchun shpagatga yaqin holat, qoʻl-elkalar uchun orqaga tortish va h.k.). Har bir tortish holatida ~20 soniya mobaynida turib, choʻzilish his qilinadi <a href="http://windsongdojo.com">windsongdojo.com</a> . Bu usul boʻgʻimlardagi harakat amplitudasini oshiradi va jarohat xavfini kamaytiradi <a href="http://us.humankinetics.com">us.humankinetics.com</a> .			
Haftasiga 2 marta	Haftasiga 3 marta	Haftasiga 3 marta			
“Koʻprik” mashqi (orqaga egilish)	Bel-qomat gibkosti va boʻyin mushaklarini kuchaytirish	Erga yotgan holda koʻprikka chiqish (doʻmboqlangan holat) mashqi. 5–10 soniyadan boshlab, postepenno 20–30 soniyagacha koʻprik holatini ushlab turish tavsiya etiladi. Bu mashq orqa mushaklarini choʻzadi, shu bilan birga, boshni orqaga tashlab turish orqali boʻyin fleksorlari va ekstenzorlarini baquvvat qiladi.	Haftasiga 1 marta	Haftasiga 2 marta	Haftasiga 2 marta

**Xulosa** O'tkazilgan tadqiqot yakunlari shuni ko'rsatadiki, qisqa muddatli mashg'ulotlar natijasida 12–14 yoshdagi yosh dzyudochilarning chidamkorlik, tezkorlik va egiluvchanlik qobiliyatlarini sezilarli darajada rivojlantirish mumkin. Eksperimental guruhda ushbu asosiy jismoniy sifatlarning har biri bo'yicha ko'rsatkichlar sezilarli yaxshilandi, holbuki odatiy mashg'ulot rejimida shug'ullangan nazorat guruhi sportchilarida bunday o'sish kuzatilmadi. Demak, o'smir yoshda chidamkorlik, tezkorlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus dasturni joriy etish o'quv mashg'ulot guruhlari sharoitida o'z samarasini beradi. Yoshlik davrida mazkur jismoniy sifatlarni tartibli va maqsadli ravishda shakllantirib borish kelgusida yuqori sport natijalarini qo'lga kiritish hamda katta sportga tayyorgarlik ko'rish uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi. Tadqiqot doirasida olingan ilmiy xulosalar asosida yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarini takomillashtirish bo'yicha bir qator amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Mashg'ulot davrida yuqorida keltirilgan mashqlarni bosqichma-bosqich joriy etish orqali 12–14 yoshli dzyudochilarning chidamkorlik, tezkorlik va egiluvchanlik sifatlari sezilarli darajada rivojlanadi. Bu esa ularning umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasini kuchaytirib, keyingi musobaqalardagi natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 - yil 20 - iyundagi PQ-286-sonli "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi qarori.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2022-yil 6-oktyabrdagi 580-sonli "Sport Vazirligi tizimiga kiruvchi Denov va Urganch dzyudo sport mahorati maktablari faoliyatini tashkil etish to'g'risida" gi qarori.
3. Ўзбекистон Республикаси спортни ривожлантириш вазирининг 2022-йил 22-августдаги "Спорт мактабларида ўқувчи-спортчиларнинг энг кичик ёш нормативлари, тиббий кўрик турлари, тиббиёт хоналарини жихозланиш меъёрларини тасдиқлаш тўғрисида" ги 711-А/Ф сонли буйруғи.
4. Ўзбекистон Республикаси Спорт Вазирининг 2024-йил 18-мартдаги "Спорт мактабларида мавжуд спорт иншоотлардан самарали фойдаланишни ташкил этиш ҳамда спорт билан шуғулланиш истагида булган ёшларга қушимча қулайликларни яратиш тўғрисида" ги 01/412-А/Ф-сонли буйруғи.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Спорт курашларининг олимпия турларини янада ривожлантириш чора тadbirlari тўғрисида" ги ПҚ-336-сонли қарори 29.07. 2022-йил
6. Чуқурлаштирилган босқичда ёш дзюдочиларнинг тезкор-куч қобилиятини ривожлантириш методикасини такомиллаштириш. А.Ж.Тангиров Афтореферат 2020
7. Central Asian Journal of Sports Anthropology and Health Science  
Vol. 1 No. 2, 2024 METHODOLOGY FOR DEVELOPING THE FLEXIBILITY OF YOUNG JUDO ATHLETES Otabek Toshmurodov, Tehron Erkinov  
e-mail: [otoshmurodov74@mail.ru](mailto:otoshmurodov74@mail.ru) <https://doi.org/10.5281/zenodo.15320166>
8. **Левицкий А.Г. (2003, Россия)** – «Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности». Докторская диссертация, Санкт-Петербург.
9. Диссертация устида ишлаш бўйича амалий қўлланма. Тошкент «Akademnashr» 2023.
10. **Зекрин А.Ф. (2017, Россия)** – «Дифференцирование средств технико-тактической подготовки дзюдоистов-юниоров разных весовых групп». Кандидатская диссертация, Чкаловский