



**MAVZU:DZYUDO KURASHIGA DASTLABKI O'RGATISH
JARAYONIDA 10-12 YOSHLI O'G'IL BOLALARNING MAXSUS
JISMONIY TAYYORGARLIGI USLUBIYATI**

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar univeristeti 1-kurs
magistranti Juraev Alpomish Kudratillayevich*

Annotatsiya: Ushbu maqolada dzyudo kurashiga dastlabki o'rgatish bosqichida 10–12 yoshli o'g'il bolalarning maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan uslubiyat ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, epchillik va muvozanat kabi maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilgan mashqlar tizimi va mashg'ulotlar mazmuni tahlil qilindi. Tajriba-sinov natijalari dzyudo mashg'ulotlarida maxsus jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashqlardan samarali foydalanish sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqladi.

Kalit so'zlar: dzyudo, yosh sportchilar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, dastlabki o'rgatish, kuch, epchillik, muvozanat, tezkorlik, mashg'ulot uslubiyati

Abstract: This article scientifically substantiates a methodology aimed at developing special physical preparedness of 10–12-year-old boys during the initial stage of judo training. In the course of the study, a system of exercises and the content of training sessions used to develop special physical qualities such as strength, speed, endurance, agility, and balance in young athletes were analyzed. The results of the experimental study confirmed that the effective use of exercises focused on special physical training in judo practice has a positive impact on improving the general and special physical preparedness of athletes.



Keywords:judo, young athletes, special physical preparedness, initial training, strength, agility, balance, speed, training methodology

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida yosh avlodni sogʻlom, jismonan barkamol va irodali qilib tarbiyalash davlat siyosatining muhim yoʻnalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, sport turlari orqali bolalarning jismoniy rivojlanishini taʼminlash, ularni har tomonlama yetuk shaxs sifatida shakllantirish dolzarb vazifalardan sanaladi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, dzyudo kurashi yoshlar oʻrtasida keng ommalashib borayotgan, nafaqat jismoniy, balki axloqiy va irodaviy sifatlarni ham rivojlantiruvchi sport turlaridan biridir. Dzyudo kurashi oʻziga xos texnik va taktik harakatlarga boy boʻlib, sportchidan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Kurash davomida kuch, tezkorlik, epchillik, chidamlilik, muvozanat va koordinatsiya kabi sifatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu sifatlarning poydevori aynan sportchining dastlabki tayyorgarlik bosqichida shakllantiriladi. Shu sababli, dzyudo kurashiga endigina jalb qilinayotgan 10–12 yoshli oʻgʻil bolalar bilan olib boriladigan mashgʻulotlarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni toʻgʻri tashkil etish alohida ahamiyatga ega. 10–12 yosh davri bolalarning jismoniy rivojlanishida eng qulay va sezgir (sensitiv) bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda harakat koordinatsiyasi, tezkorlik, epchillik va moslashuvchanlik sifatlari tez rivojlanadi. Agar ushbu yosh bosqichida maxsus jismoniy tayyorgarlikka yoʻnaltirilgan mashqlar ilmiy asosda tanlab qoʻllanilsa, kelgusida sportchining texnik harakatlarni oʻzlashtirish jarayoni ancha yengillashadi va sport mahoratining barqaror oʻsishi taʼminlanadi. Ayni paytda amaliyotda dzyudo mashgʻulotlarini tashkil etishda umumiy jismoniy tayyorgarlikka koʻproq eʼtibor qaratilib, maxsus jismoniy tayyorgarlik masalalariga yetarli darajada ilmiy yondashilmasligi kuzatiladi. Bu holat yosh sportchilarning kurashga xos harakatlarni bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishiga, shuningdek, mashgʻulot samaradorligining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu bois, dzyudo kurashiga dastlabki oʻrgatish bosqichida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga



qaratilgan samarali uslubiyatni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, mazkur tadqiqot 10–12 yoshli o‘g‘il bolalarni dzyudo kurashiga dastlabki o‘rgatish jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish masalalarini o‘rganishga bag‘ishlanadi hamda sport maktablari va dzyudo to‘garaklari faoliyatida foydalanish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishni maqsad qilib qo‘yadi.

TADQIQOT MAQSADI: 10–12 yoshli o‘g‘il bolalarni dzyudo kurashiga dastlabki o‘rgatish jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan samarali mashqlar tizimini ishlab chiqish va uning samaradorligini tajriba asosida aniqlash.

TADQIQOT ISHTIROKCHILARI: Tadqiqotda 10–12 yoshdagi dzyudo bilan shug‘ullanuvchi 24 nafar o‘g‘il bola ishtirok etdi. Ular sport tayyorgarligi darajasiga ko‘ra bir xil bo‘lib, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida bo‘lgan sportchilar hisoblanadi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlash asosida tajriba guruhi (12 nafar) va nazorat guruhi (12 nafar)ga bo‘lindi. Har ikkala guruh sport maktabining bir xil mashg‘ulot sharoitlarida shug‘ullandi.

TADQIQOT DAVOMIYLIGI: Tadqiqot 8 hafta davomida olib borildi. Mashg‘ulotlar haftasiga 3 marotaba, har bir mashg‘ulot 45-50 daqiqa davom etdi. Nazorat guruhida an‘anaviy mashg‘ulot dasturi qo‘llanilgan bo‘lsa, tajriba guruhida maxsus jismoniy tayyorgarlikka yo‘naltirilgan mashqlar tizimi asosida mashg‘ulotlar tashkil etildi.

QO‘LLANILGAN TADQIQOT METODLARI: Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-pedagogik metodlardan foydalanildi:

1. **Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish**
Dzyudo kurashi va yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga oid ilmiy manbalar, o‘quv qo‘llanmalar va metodik tavsiyalar o‘rganildi.



2. **Pedagogik**

kuzatuv

Mashg'ulotlar jarayonida sportchilarning mashqlarni bajarish sifati, faolligi va jismoniy holati muntazam kuzatib borildi.

3. **Pedagogik tajriba**

Maxsus ishlab chiqilgan mashqlar tizimi tajriba guruhida qo'llanilib, uning samaradorligi nazorat guruhi natijalari bilan solishtirildi.

4. **Test sinovlari**

Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida quyidagi testlardan foydalanildi:

- turnikda tortilish;
- 30 metrga yugurish;
- muvozanatni saqlash mashqi;
- epchillikni aniqlovchi maxsus testlar.

5. **Matematik-statistik**

tahlil

Olingan natijalar o'rtacha arifmetik ko'rsatkichlar va foiz o'zgarishlari asosida tahlil qilindi.

TADQIQOT NATIJALARI: Tadqiqot jarayonida 10–12 yoshli o'g'il bolalarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasidagi o'zgarishlar boshlang'ich va yakuniy test sinovlari orqali aniqlandi. Tajriba guruhi sportchilari bilan mashg'ulotlarda maxsus jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashqlar tizimi qo'llanilgan bo'lsa, nazorat guruhida an'anaviy mashg'ulot dasturi asosida ish olib borildi. Boshlang'ich test natijalari har ikkala guruh sportchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot yakunida esa tajriba guruhi sportchilarida maxsus jismoniy sifatlarning sezilarli darajada yaxshilangani kuzatildi.



1-jadval

Nazorat va tajriba guruhlarining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (o'rtacha qiymatlar)

Test ko'rsatkichlari	Guruh	Boshlang'ich holat	Yakuniy holat	O'sish (%)
Turnikda tortilish (marta)	Nazorat	4,1	5,2	+21 %
	Tajriba	4,2	6,9	+39 %
30 m yugurish (soniya)	Nazorat	6,2	5,9	+5 %
	Tajriba	6,1	5,5	+10 %
Muvozanat saqlash (soniya)	Nazorat	19	23	+21 %
	Tajriba	18	28	+36 %
Epchillik testi (sek)	Nazorat	12,5	11,7	+6 %
	Tajriba	12,4	10,8	+13 %

1-jadval bo'yicha izoh

1-jadvalda 10–12 yoshli o'g'il bolalarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat va tajriba guruhlarining boshlang'ich hamda yakuniy natijalari keltirilgan. Jadval ma'lumotlari tahlili shuni ko'rsatadiki, tadqiqot boshida har ikkala guruh sportchilarining ko'rsatkichlari deyarli bir xil bo'lgan, bu esa tajriba natijalarining ishonchliligini ta'minlaydi. Tadqiqot yakunida tajriba guruhi sportchilarida barcha test ko'rsatkichlari bo'yicha sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Xususan, turnikda tortilish mashqi natijasi tajriba guruhida 39 % ga oshgan bo'lib, bu ko'rsatkich nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori. Bu holat maxsus kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar samarali ekanligini ko'rsatadi. 30 metr ga yugurish testida tajriba guruhi sportchilarining tezkorlik ko'rsatkichi 10 % ga yaxshilangan bo'lsa, nazorat guruhida ushbu o'sish atigi 5 % ni tashkil etdi. Muvozanatni saqlash testida esa tajriba guruhi sportchilarida 36 % lik o'sish qayd etilib, bu dzyudo kurashiga xos bo'lgan muvozanat va koordinatsiya sifatlarining sezilarli darajada rivojlanganini ko'rsatadi. Epchillik test natijalari ham tajriba guruhi foydasiga ijobiy o'zgarishlarga ega bo'lib, mazkur guruhda natijalar



13 % ga yaxshilangan. Umuman olganda, 1-jadvalda keltirilgan ma'lumotlar mashg'ulotlarda maxsus jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashqlar tizimini qo'llash yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini samarali oshirishini tasdiqlaydi.

NATIJALAR TAHLILI:Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba guruhi sportchilarida maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori sur'atda rivojlandi. Bu holat mashg'ulot jarayonida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar tizimining samarali ekanligini tasdiqlaydi.Ayniqsa, dzyudo kurashiga xos bo'lgan kuch va muvozanat sifatlarining rivojlanishi tajriba guruhi sportchilarida yuqori darajada kuzatildi. Bu esa texnik harakatlarni o'zlashtirish va ularni samarali bajarish uchun muhim shart-sharoit yaratadi.

AMALIY TAVSIYALAR:Tadqiqot natijalariga asoslanib, 10–12 yoshli o'g'il bolalarni dzyudo kurashiga dastlabki o'rgatish jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlikni samarali tashkil etish uchun quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. **Mashg'ulot yuklamasini yosh xususiyatlariga moslashtirish**
Mashqlar hajmi va intensivligi bolalarning yosh va jismoniy rivojlanish darajasiga mos holda tanlanishi lozim. Ortiqcha yuklamalardan qochish va mashg'ulotlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirib borish tavsiya etiladi.
2. **Maxsus jismoniy tayyorgarlikka ustuvor e'tibor qaratish**
Dzyudo kurashiga xos bo'lgan kuch, epchillik, muvozanat va koordinatsiya sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulotlarning asosiy qismida muntazam qo'llanilishi zarur.
3. **Mashqlarni o'yin uslubida tashkil etish**
10–12 yoshli bolalarda qiziqishni oshirish va mashg'ulot samaradorligini ta'minlash



maqsadida mashqlarni harakatli o'yinlar va musobaqa elementlari bilan uyg'unlashtirish maqsadga muvofiq.

4. **Texnika va jismoniy tayyorgarlikni uyg'unlashtirish**

Maxsus jismoniy mashqlarni dzyudo texnik harakatlari (ushlash, tashlashga tayyorgarlik, muvozanatni buzish) bilan birgalikda bajarish sportchilarning texnik tayyorgarligini tezroq rivojlantiradi.

5. **Muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirishga alohida e'tibor berish**

Bir oyoqda turish, notekis yuzada mashqlar, sherik bilan muvozanatni saqlashga qaratilgan mashqlar mashg'ulotlarning har bir bosqichida qo'llanishi tavsiya etiladi.

6. **Mashg'ulotlar davomida xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish**

Barcha mashqlar gilam (tatami) ustida, murabbiy nazorati ostida bajarilishi, shuningdek, yiqilish texnikasini (ukemi) o'rgatishga yetarli vaqt ajratilishi zarur.

7. **Nazorat testlarini muntazam o'tkazib borish**

Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun oraliq va yakuniy test sinovlarini o'tkazish mashg'ulot jarayonini samarali rejalashtirishga yordam beradi.

8. **Mashg'ulotlarning uzluksizligini ta'minlash**

Haftasiga kamida 3 marotaba muntazam mashg'ulotlar tashkil etilishi sportchilarning jismoniy sifatlarining barqaror rivojlanishini ta'minlaydi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari 10–12 yoshli o'g'il bolalarni dzyudo kurashiga dastlabki o'rgatish jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimi yuqori samaradorlikka ega ekanligini ko'rsatdi. Tadqiqot davomida tajriba guruhida qo'llanilgan maxsus jismoniy mashqlar sportchilarning kuch, tezkorlik, epchillik, muvozanat va koordinatsiya kabi dzyudoga xos jismoniy sifatlarini sezilarli darajada yaxshiladi. Boshlang'ich va yakuniy test sinovlari



natijalari tahlili tajriba guruhi sportchilarining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhiga nisbatan yuqori o'sish sur'atlariga ega ekanligini tasdiqladi. Ayniqsa, turnikda tortilish va muvozanatni saqlash testlarida qayd etilgan ijobiy o'zgarishlar dzyudo kurashiga xos kuch va barqarorlik sifatlarining samarali rivojlanganini ko'rsatdi. Mashg'ulot jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlikni texnik tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirish yosh sportchilarning dzyudo texnik harakatlarini tez va sifatli o'zlashtirishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Bu esa dastlabki tayyorgarlik bosqichida jismoniy va texnik tayyorgarlikning o'zaro uzviy bog'liqligini yana bir bor tasdiqlaydi. Xulosa qilib aytganda, ishlab chiqilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik uslubi sport maktablari, dzyudo to'garaklari va boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida mashg'ulot jarayonida keng qo'llash uchun tavsiya etiladi. Ushbu uslubiyatdan foydalanish yosh dzyudochilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash, mashg'ulotlar samaradorligini oshirish hamda kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun mustahkam poydevor yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Platonov V.N. **Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi.** – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
2. Zatsiorskiy V.M. **Fizicheskie kachestva sportsmena.** – Moskva: Sport, 2017.
3. Tumanyan G.S. **Dzyudo: teoriya va metodika.** – Moskva: Sovetskiy sport, 2014.
4. Bompa T.O., Buzzichelli C. **Periodization: Theory and Methodology of Training.** – Human Kinetics, 2019.
5. Franchini E., Del Vecchio F.B. **Physiological profiles of young judo athletes.** Journal of Strength and Conditioning Research, 2011.



6. Kerimov F.A. **Sport trenirovkasi asoslari.** – Toshkent, 2018.
7. Sadykov R.S. **Yakka kurash sport turlarida maxsus jismoniy tayyorgarlik.** – Toshkent, 2021.
8. Kuznetsov V.V. **Yosh sportchilarni tayyorlash nazariyasi.** – Moskva, 2016.