O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/3



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/3

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
K.F.Bayazitov,
F.K.Turdiyev,
N.J.Isakulova,
K.D.Yarashev,
D.X.Umarov,
M.S.Olimov,
A.N.Shopo‘latov,
S.B.Repkin,
A.Akbarov,
I.P.Sivoxin,
N.T.To‘xtaboyev,
I.J.Mambetnazarov,
I.B.Aliyev,
L.P.Yugay,
A.K.Eshtayev,
K.Sh.Ziyadullayev,
A.B.Jumaniyazov,
M.M.Qirg‘izboyev,
Z.Gapparov,
A.Xodjiyev,
A.U.Rashidov,
R.X.Nabiullin,
S.R.Davletmuratov,
O.E.Mamishev,
M.A.Ibragimov,
R.D.Xalmuxamedov,
B.A.Ishimov,
X.X.Atamuratov,
B.A.Satipov

Tahrir hay’ati kotibi
SH.X. Toshturdiyev

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Sh.M. Nurmatova – Ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida basketbolchilarning mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini optimallashtirish modeli. 3

Е.Н. Черникова – Структура и содержание учебно тренировочного процесса многолетней подготовки велосипедистов шоссейников (в разрезе начальной подготовки). 7

A.Sh. Mo‘minov – Gandbolchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va o‘yin samaradorligi o‘rtasidagi bog‘liqlik. 10

Sh.S. Mannonova – O‘quv-mashg‘ulot guruhidagi uch hatlab sakrovchilarni yillik tayyorgarlik mashg‘ulotlarini takomillashtirish uslubiyati. 14

K.R. Davidova – Yosh badiiy gimnastikachilarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirishga qaratilgan samarali vosita va usullarni takomillashtirish. 18

Б.З. Каримов – Методика развития скоростно- силовых качеств баскетболистов и оценка её эффективности. 21

K.A. Darmenbaeva – Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uslubiyati. 25

И.А. Махсумов – Оценка психофизологических особенностей футболистов на начальном этапе подготовки при развитие общей ловкости. 29

D.B. Shaymardanov – Mini-futbolchilarning musobaqa faoliyatining fiziologik yuklamalarini tahlil etish natijalari. 32

O.A. A’zamxonov - Kurash bo‘yicha murabbiylar kasbiy mahoratini rivojlantirish mexanizmlarini takomillashtirish. 35

I.X. Erdonov – Yosh futbolchilarning fikrlash qobiliyatini baholash. 38

E.I. Bayturayev – Samboda texnik tayyorgarlikni usullar kombinatsiyasi asosida takomillashtirish. 42

Д.А. Уткирова., А.Х. Каримов – Организационно-методические подходы в подготовке ведущей спортсменки Узбекистана в барьерном беге. 45

I.X. Turdibayev – Futbolchilarning musobaqa davri mikrosikllarida texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish. 50

Z.A. Abdulxayeva – Voleybol bo‘yicha XXXIV O‘zbekiston chempionati g‘olibi bo‘lgan ADPI ayollar jamoasi o‘yinchilarining texnik harakatlari samaradorlik koeffitsientlarini tahlil qilish. 55

E.S. Osmanov – Basketbolchilarning o‘yin faoliyatida reaksiya tezligini oshirishga qaratilgan mashg‘ulot usullarini takomillashtirish uslubiyati. 58

М.В. Моисеева – Значение танцевальных движений в развитии координации и повышении эффективности технически-тактических действий юных футболисток в соревновательной деятельности. 62

Н.А. Тастанов., Н.К. Султонова – Оценка физической работоспособности и аэробных возможностей спорт-сменов специализирующихся в греко-римской борьбе. 67



Stajyor-o‘qituvchi
K.A. DARMENBAEVA[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali
Nukus shahri, Qoraqalpog‘iston

https://orcid.org/0009-0002-7661-5602

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a007

BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SHUG‘ULLANUVCHI DZYUDOCHI QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya

В данной статье рассматриваются вопросы важности развития физической и технической подготовки дзюдоистов в годичном тренировочном цикле. Разработана классификация упражнений для развития общей и специальной физической подготовки дзюдоистов.

Ключевые слова: *дзюдоисты, физическая подготовка, техническая подготовка, учебно-тренировочные занятия, силовая подготовка, скорость, сила, микроцикл, планирование.*

Abstract

Ushbu maqolada boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini harakatli o‘yinlar yordamida rivojlantirish masalalariga e’tibor qaratilgan. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: *dzyudochilar, jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, o‘quv-mashg‘ulot mashg‘ulotlari, kuch tayyorgarligi, tezkorlik, kuch, mikrotsikl, rejalashtirish.*

This article examines the importance of developing the physical and technical preparedness of judokas within the annual training cycle. A classification of exercises for the development of general and special physical fitness of judokas has been developed.

Keywords: *judokas, physical training, technical training, training sessions, strength training, speed, strength, microcycle, planning.*

Dolzarbligi. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so‘ng jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish borasida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-fevraldagi “O‘zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o‘yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to‘g‘risida”gi PQ–127-son qarori ijrosini ta’minlash, shuningdek, aholi o‘rtasida dzyudoning olimpiya sport turi sifatida ommaviyligini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta’minlash maqsadida dzyudo sport turini rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlari belgilab berildi.

Dzyudoni aholi o‘rtasida ommaviy sport turlaridan biriga aylantirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo‘lga qo‘yish belgilandi. Bu esa yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada yuqori pog‘onaga ko‘tarish uchun muhim huquqiy asos bo‘lib xizmat qiladi.

Dunyoda dzyudo eng ommabop sport turlaridan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda o‘tkazilib kelinayotgan nufuzli sport musobaqalarida, jumladan, Olimpiada va Osiyo o‘yinlari, Jahon va Osiyo chempionatlari hamda qator an’anaviy xalqaro turnirlarda sport natijalarining uzluksiz o‘sib borishi raqobatning yanada keskinlashishiga olib kelmoqda. Zamonaviy dzyudo amaliyotida yuksak sport natijalariga erishishda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati tobora ortib bormoqda.

Hozirgi vaqtda turli mamlakatlarda bu sport turida musobaqalarga tayyorgarlik bosqichlari soni, sportchilarning musobaqalardagi faoliyati, musobaqalar soni, bellashuvlarni o‘tkazish qoidalari, hakamlik tizimi hamda vazn toifalari sonining ortib borayotgani alohida e’tiborga loyiqdir.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarga oid yirik ilmiy-uslubiy ishlar yetarli darajada o‘rganilmagan. Bundan tashqari, yosh kurashchi qizlarning jinsi, vazni va bo‘yini hisobga olgan holda ularni kurash turiga yo‘naltirishga oid ilmiy tadqiqot ishlari ham yetarli emas. Shu sababli mashg‘ulotlarning vosita va usullarini ishlab chiqish hamda joriy etish, shuningdek, dzyudo bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulotlarini samarali tashkil etish, murabbiylar tomonidan boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi qizlarning o‘quv-mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish zarurati yuzaga kelmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, anketa so‘rovnomasi, pedagogik nazorat, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, pedagogik tajriba hamda matematik-statistik usullardan foydalanildi.

Tajriba natijalari va uning muhokamasi. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini tekshirish maqsadida bir qator pedagogik tajribalar amalga oshirildi.

Dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligi sport faoliyatining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Tayyorlov jarayonini tashkil etishda mashg‘ulotlarning mazmuni, tuzilishi va vositalarini aniqlash, ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu

bilan birga, raqib tayyorgarligini hisobga olish, differensial yondashuvni ta’minlash, mashq vazifalarining jismoniy, texnik-taktik hamda psixologik komponentlarini inobatga olish lozim.

Mashg‘ulot jarayonida maxsus vositalarning harakat tuzilishiga mosligi, vaqt va hajm ko‘rsatkichlari ham muhim hisoblanadi. Chunki boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida raqibning tartibga solinmagan qarshiligisiz bajariladigan harakatlarni o‘rganish jarayonida texnika buzilishi mumkin. Bu esa kelajakda texnik tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish imkoniyatlarini kamaytirishi mumkin [1].

Tadqiqot ishtirokchilari – boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlar ikki guruhga bo‘lindi: 1-guruh – nazorat guruhi (20 kishi). Ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2021-yilda yuqorida qayd etilgan nazorat sinov mashqlari yordamida tekshiruvdan o‘tkazildi hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab mashg‘ulotlarda ishtirok etishni davom ettirdi.

2-guruh – tajriba guruhi (20 kishi). Bu guruh ham nazorat guruhi bilan bir vaqtda tekshiruvdan o‘tkazildi. Tajriba guruhi bilan 6 oy davomida (2021-yil davomida) jismoniy va texnik tayyorgarlikni shakllantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot vositalari qo‘llanildi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning texnik va jismoniy rivojlanish darajasini baholash uchun quyidagi nazorat testlari qo‘llanildi:

30 m ga yugurish

60 m ga yugurish

3×10 m ga maksimal yugurish

Turgan joydan uzunlikka sakrash

Yerga tayangan holda qo‘llarni bukib yozish (marta)

Qo‘llarni oldinga cho‘zgan holda o‘tirib turish (marta)

Arqonda sakrash (1 daqiqa)

Osoto-gari – engdan va elkadan ushlab, oyoq bilan tashqi tomondan chalib yiqitish (30 soniya ichida, marta)

O-goshi – engdan va belbog‘dan ushlab, beldan oshirib tashlash (30 soniya ichida, marta)

Kata-guruma – ikki qo‘l bilan bir qo‘lni ushlab, oyoq bilan chalib yiqitish (30 soniya ichida, marta)

Mazkur testlar tizimi dzyudochilarning kuch-tezkorlik potensiali, maxsus chidamliligi hamda harakat tezligini bir vaqtning o‘zida baholash imkonini beradi. Bu esa mashg‘ulot yuklamalarini individual xususiyatlarga mos ravishda rejalashtirish, tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish hamda o‘quv-mashg‘ulot dasturlarining samaradorligini kompleks monitoring qilish uchun muhim ilmiy-amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi [2].

Pedagogik tajriba doirasida o‘tkazilgan tadqiqot natijalarini qiyosiy tahlil qilishdan avval kurash sport turlarida yuqori va past yo‘nalishlarda namoyon bo‘ladigan maksimal hamda portlovchi kuch turlarining o‘ziga xos xususiyatlari haqida fikr bildirish muhimdir [3].

Shularni inobatga olgan holda tadqiqotga jalb qilingan tajriba va nazorat guruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning total ko‘rsatkichlari, ularning jismoniy rivojlanish darajasi hamda tana tuzilishi xususiyatlari tahlil qilindi.

Tadqiqot boshida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning total hamda partsial ko‘rsatkichlari aniqlanib, quyidagi 1-jadvalda ifodalandi.

1-jadval

Tajriba va nazorat gruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning total hamda partsial ko‘rsatkichlari (n=40)

T/s	Sportchilarning total va partsial ko‘rsatkichlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		$\overline{X}$ ±	σ	V%	$\overline{X}$ ±	σ	V%
1	Tana uzunligi (sm)	130,8	7,75	5,93	130,7	5,1	3,9
2	Vazni (kg)	29,1	5,4	18,7	28,6	4,5	15,9
3	Ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda (sm)	63,45	11,53	18,17	65,90	4,54	6,89
4	Ko‘krak qafasi aylanasi nafas olganda	68,50	6,31	9,21	66,20	4,41	6,66
5	Ko‘krak qafasi aylanasi nafas chiqarganda	66,15	5,99	9,06	64,50	5,26	8,15
6	Oyoq uzunligi (sm)	73,75	5,41	7,33	72,20	5,77	8,00
7	Son aylanasi (sm)	36,40	3,44	9,45	36,75	3,78	10,29
8	Boldir aylanasi (sm)	26,75	2,61	9,77	25,75	2,55	9,91

Unga ko‘ra, tajriba va nazorat guruhlariga tanlab olingan 40 nafar sportchining total hamda partsial ko‘rsatkichlari quyidagicha ifodalandi. Tajriba guruhi sportchilarining tana uzunligi o‘rtacha 130,8 sm ni ko‘rsatgan bo‘lsa, nazorat guruhida ushbu ko‘rsatkich o‘rtacha 130,7 sm ni tashkil etdi.

Tajriba guruhi sportchilarining o‘rtacha tana vazni 29,1 kg ni, nazorat guruhida esa o‘rtacha 28,6 kg ni tashkil etdi. Ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda tajriba guruhida o‘rtacha 63,45 sm, nazorat guruhi

sportchilarida esa o‘rtacha 65,90 sm ekanligi aniqlandi.

Ko‘krak qafasi aylanasi nafas olganda tajriba guruhi sportchilarida 68,50 sm, nazorat guruhi sportchilarida esa o‘rtacha 66,20 sm ni tashkil etdi. Nafas chiqarganda esa tajriba guruhi sportchilarida ko‘krak qafasi aylanasi 66,15 sm, nazorat guruhi sportchilarida esa o‘rtacha 64,50 sm ekanligi aniqlandi.

Tajriba guruhi sportchilarining oyoq uzunligi o‘rtacha 73,75 sm ni, nazorat guruhi sportchilarida esa 72,20 sm ni tashkil etishi qayd etildi. Tajriba guruhi sportchilarining son aylanasi o‘rtacha 36,40 sm ni, nazorat guruhi sportchilarida esa 36,75 sm ni tashkil etishi aniqlandi.

Bundan tashqari, tajriba guruhi sportchilarining boldir aylanasi o‘rtacha 26,75 sm ni, nazorat guruhi sportchilarida esa 25,75 sm ni tashkil etishi kuzatildi.

Tahlil natijasida pedagogik tajriba boshida tajriba va nazorat guruhlaridagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning o‘rganilayotgan parametrlar o‘rtasida sezilarli statistik farqlar aniqlanmadi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Tajriba va nazorat guruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning UJT va MJT ko‘rsatkichlari (n=40)

T/s	UJT va MJT ko‘rsatkichlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		$\overline{X}$ ±	σ	V%	$\overline{X}$ ±	σ	V%
1	30 m. ga yugurish	6,16	0,23	3,67	6,23	0,11	1,83
2	60 m. ga yugurish	12,33	0,12	0,94	12,29	0,14	1,18
3	3x10 m ga maksimum yugurish	9,44	9,23	2,39	9,41	0,21	2,27
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash	1,37	0,21	15,24	1,32	0,06	4,18
5	Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta)	7,45	2,04	27,36	8,70	3,81	43,82
6	Qollarni oldinga chozgan holda uturib, turish (marta)	28,35	3,92	13,84	28,95	4,66	16,10
7	Arqonda sakrash (1 daqiqa)	32,15	2,37	7,37	31,55	2,56	8,13
8	Osoto-gari- engdan va elkadan ushlab, oyoq bilan tashqi tomonidan chalib yiitish (30 soniya ichida, marta)	9,70	1,17	12,11	9,60	1,23	12,82
9	O goshi -engdan va belbog’dan ushlab, beldan oshirib tashlash (30 soniya ichida, marta)	9,85	1,18	12,00	9,40	1,14	12,15
10	Kata guruma -ikkala qol bilan bir qolni ushlab, oyoq bilan chalib yiqitish (30 soniya ichida, marta)	9,45	1,32	13,94	9,20	1,20	13,01

2-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, nazorat guruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning 30 m ga yugurishdagi o‘rtacha ko‘rsatkichlari 6,23 ni, tajriba guruhida esa 6,16 ni tashkil etdi.

60 m ga yugurishda nazorat guruhidagi dzyudochi qizlarda o‘rtacha ko‘rsatkich 12,29 ni, tajriba guruhida esa 12,33 ni tashkil etdi.

3×10 m ga maksimal yugurishda boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning nazorat guruhidagi ko‘rsatkichi 9,41 ni, tajriba guruhida esa 9,44 ni tashkil etdi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlar turgan joydan uzunlikka sakrash testida nazorat guruhidagi qizlar 1,32 m ni, tajriba guruhida esa 1,32 m ni tashkil qildi.

Dzyudochi qizlar yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib-yozganda nazorat guruhidagi qizlar 8,70 martani, tajriba guruhida esa 7,45 martani tashkil qildi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlar qo‘llarni oldinga cho‘zgan holda o‘tirib-turish mashqini bajarganda nazorat guruhida o‘rtacha 28,95 marta, tajriba guruhida esa 32,15 marta natija qayd etildi.

Osoto-gari – engdan va elkadan ushlab, oyoq bilan tashqi tomondan chalib yiqitish amalini bajarganda nazorat guruhida o‘rtacha 9,60 marta, tajriba guruhida esa 9,70 marta natija qayd etildi.

Dzyudochi qizlar O-goshi – engdan va belbog‘dan ushlab, beldan oshirib tashlash usulini bajarganda nazorat guruhida 9,40 marta, tajriba guruhida esa 9,85 marta natija ko‘rsatdi.

Kata-guruma – ikki qo‘l bilan bir qo‘lni ushlab, oyoq bilan chalib yiqitish usulini bajarganda nazorat guruhida 9,20 marta, tajriba guruhida esa 9,45 marta natija qayd etildi.

Mazkur mashg‘ulot rejasiga asosan jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo‘yicha 8 hafta davomida mashg‘ulotlar olib borildi. Tajriba guruhidagi dzyudochi qizlar jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlardan samarali foydalandilar.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlar biz tomonimizdan ishlab chiqilgan reja asosida jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlarni haftasiga uch marotaba – dushanba, chorshanba va juma kunlari bajarib bordilar (3-jadvalga qarang).

3-jadval

Tajriba guruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning haftalik mikrosiklidagi mashg‘ulotlarining tuzilishi

Hafta kunlari	Mashqlar nomi	Urinish	Marta	Umumiy dam olish oralig‘i	Ishning umumiy vaqti
Dushanba	Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib-yozish	2	10	5	12
	Qo‘llarni oldinga cho‘zgan holda o‘tirib-turish	2	20	5	12
	Ko‘krak bilan yotgan holatda oyoqlarni juftlab tanani 90° ga ko‘tarish	2	20	5	12
	Turnikda tortilish	2	15	5	12
	Qo‘llarni bo‘yinga qo‘ygan holda ikkala oyoqni navbat bilan ko‘tarish	2	15	5	12
	Ikkala oyoq bilan navbatma-navbat bir oyoqda sakrash	2	15	5	12
	Ikkala oyoq bilan oyoq uchida balandlikka sakrash	2	10	7	18
Chorshanba	3 m arqonga tirmashib chiqish	2	10	5	12
	Qo‘lda 2 kg gantel bilan o‘tirib-turish	2	15	5	12
	Ko‘prik holatida aylanma chopish	2	15	5	14
	Ko‘krak bilan oldinga va orqaga harakatlanish	2	15	5	14
	Orqa bilan yotgan holda oyoqlarni bukib o‘tirib-turish	2	15	5	14
	Ikkala qo‘l bilan navbatma-navbat gantel ko‘tarish	2	15	5	12
	O‘tirgan holda bilaklar bilan 2 kg gantelni navbat bilan ko‘tarib-tushirish	2	15	5	12
Juma	Ko‘prik holatida turib, ikkala qo‘l yordamida bo‘yinni mashq qildirish	2	15	5	14
	Oyoqlarni keng ochgan holda, qo‘llarni boshga qo‘yib oldinga egilish	2	15	5	14
	Ko‘prik holatida aylanma chopish	2	15	5	14
	3 m arqonga tirmashib chiqish	2	10	5	16
	Tik turgan holatda gantelni ko‘krakda ushlab, qo‘llar bilan yengil siltab ushlab qolish	2	25	5	16
	Orqa bilan yotgan holda oyoqlarni bukib o‘tirib-turish	2	20	5	16

4-jadval

Tajriba va nazorat guruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning UJT va MJT ko‘rsatkichlari (n=40)

T/s	UJT va MJT ko‘rsatkichlari	Tajriba guruhi			Nazorat guruhi		
		$\overline{x}$ ±	σ	V%	$\overline{x}$ ±	σ	V%
1	30 m. ga yugurish	5,55	0,52	9,33	6,04	0,13	2,18
2	60 m. ga yugurish	11,40	0,75	6,61	11,95	0,57	4,74
3	3x10 m ga maksimum yugurish	8,81	0,40	4,59	9,10	0,18	0,91
4	Turgan joydan uzunlikka sakrash	1,66	0,38	15,24	1,37	0,16	11,51
5	Yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib yozish (marta)	10,80	2,02	18,66	9,95	4,63	46,51
6	Qollarni oldinga chozgan holda uturib, turish (marta)	35,30	4,59	13,00	30,65	5,25	17,14
7	Arqonda sakrash (1 daqiqa)	40,15	3,80	9,31	35,45	5,05	14,25
8	Osoto-gari- engdan va elkadan ushlab, oyoq bilan tashqi tomonidan chalib yiitish (30 soniya ichida, marta)	11,80	1,01	8,52	10,00	1,64	16,42
9	O goshi -engdan va belbog’dan ushlab, beldan oshirib tashlash (30 soniya ichida, marta)	10,00	1,05	10,50	9,40	1,14	12,15
10	Kata guruma -ikkala qol bilan bir qolni ushlab, oyoq bilan chalib yiqitish (30 soniya ichida, marta)	10,00	1,00	9,99	9,08	9,08	12,18

4-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, nazorat guruhidagi boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlarning 30 m ga yugurishdagi o‘rtacha ko‘rsatkichi 6,04 ni, tajriba guruhida esa 5,55 ni tashkil etdi.

60 m ga yugurishda nazorat guruhidagi dzyudochi qizlarda o‘rtacha ko‘rsatkich 11,95 ni, tajriba guruhida esa 11,40 ni tashkil etdi.

3×10 m ga maksimal yugurishda nazorat guruhidagi ko‘rsatkich 9,10 ni, tajriba guruhida esa 8,81 ni tashkil etdi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlar turgan joydan uzunlikka sakrash testida nazorat guruhidagi qizlar 1,37 m ni, tajriba guruhida esa 1,66 m ni tashkil qildi.

Dzyudochi qizlar yerga tayangan holatda qo‘llarni bukib-yozganda nazorat guruhidagi qizlar o‘rtacha 9,95

marta, tajriba guruhida esa 10,80 marta natija qayd etdi.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochi qizlar qo‘llarni oldinga cho‘zgan holda o‘tirib-turish mashqini bajarganda nazorat guruhida o‘rtacha 30,65 marta, tajriba guruhida esa 35,30 marta natija qayd etildi.

Osoto-gari — engdan va elkadan ushlab, oyoq bilan tashqi tomondan chalib yiqitish usulini bajarishda nazorat guruhida o‘rtacha 10,00 marta, tajriba guruhida esa 11,80 marta natija kuzatildi.

Dzyudochi qizlar O-goshi — engdan va belbog‘dan ushlab, beldan oshirib tashlash usulini bajarganda nazorat guruhida 9,40 marta, tajriba guruhida esa 10,00 marta natija qayd etdi.

Kata-guruma — ikki qo‘l bilan bir qo‘lni ushlab, oyoq bilan chalib yiqitish usulini bajarishda nazorat guruhida 9,08 marta, tajriba guruhida esa 10,00 marta natija qayd etildi.

Jismoniy tayyorgarlik vositalari an’anaviy ravishda organizmning ishlash rejimiga mos holda uch guruhga ajratiladi: nospetsifik, spetsifik va ixtisoslashtirilgan vositalar. Majmuaviy testlash asosida sportchilarning jismoniy hamda funksional tayyorgarlik darajalari baholanadi. Shuningdek, mashg‘ulot jarayonida organizmning ish qobiliyatini optimal darajagacha tiklash muhim hisoblanadi. Faqat shundagina keyingi mashg‘ulot vazifalarini yanada sifatli bajarish mumkin [4].

Ma’lumki, mashg‘ulotlarni boshlashdan oldin murabbiylar ikki muhim fiziologik ko‘rsatkichni — yurak urish chastotasi (YUQS) va qon bosimi (QB) ni tekshirishlari zarur. Shundan so‘nggina sportchilar mashg‘ulot jarayoniga jalb etilishi lozim. Bu, ayniqsa, yosh kurashchi qizlar bilan ishlashda sport tibbiyotining “oltin qoidasi” hisoblanadi [5].

Xulosa. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi dzyudochi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jarayoni sport mashg‘ulotlarini ilmiy asosda tashkil etishni talab qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, ushbu bosqichda jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik — ni kompleks ravishda rivojlantirish dzyudo texnik elementlarini samarali o‘zlashtirish uchun muhim omil hisoblanadi.

Mashg‘ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini uyg‘un holda qo‘llash, harakatli o‘yinlar hamda dzyudo texnik elementlariga yaqinlashtirilgan mashqlarni tizimli ravishda tashkil etish yosh sportchilarning harakat ko‘nikmalarini shakllantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, mashqlarni yosh va individual xususiyatlarni hisobga olgan holda bosqichma-bosqich murakkablashtirib borish jismoniy tayyorgarlik darajasining barqaror o‘sishini ta’minlaydi.

Adabiyotlar:

1. J.O. Xajibaev Dzyudochilarning yillik tayyorgarlik davrida kuch tayyorgarligini oshirish uslubiyati //“Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2026. B. 59-62

2. S.E. Qodirov Malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari //“Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2026. B. 49-52.

3. S.E. Qodirov malali kushchilarda Raqibni pastga bosishva yuqoriga ko‘tarish uchun sarflanadigan tezkor dinamik kuch ko‘rsatkichlarinielektron o‘lchov uskunasida baholash//“Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2026. B. 3-5.

4.Yakupbaev A.A Malakali erkin kurashchi qizlarning chidamliligini rivojlantirish metodikasi //“Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2025. B. 36-39.

5. Jarilkapov U.B Kurashchilarning jismoniy va taktik tayyorgarligini rivojlantirish masalalari // “Fan-sportga” ilmiy-nazariy jurnal. Chirchiq. 2023. B. 110-111.



Доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, и.о. доцент
И.А. МАХСУМОВ[1]
[1]Институт International school of finance technology and science
город Ташкент, Узбекистан

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i3.a008

ОЦЕНКА ПСИХОФИЗОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ПРИ РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ЛОВКОСТИ

Annotatsiya

В статье обосновывается оценка психофизологических особенностей футболистов на начальном этапе подготовки при развитие общей ловкости. В ней автор, на основе анализа, имеющейся специальной научно-методической литературы предлагает тетсы контроля ловкости футболистов.

Ключевые слова: *ловкость, психофизологических особенностей, требования к тестам, педагогическое исследование, эффективные средства, положительные результаты.*

Abstract

Ushbu maqolada futbolchilarning umumiy chaqqonligni rivojlantirish uchun tayyorgarlikning dastlabki bosqichida psixofizologik xususiyatlarini baholash maqsadga muvofiqligi asoslanadi. Unda muallif mavjud bo‘lgan maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish asosida futbolchilarning chaqqonligini nazorat qilish testlarini taklif qiladi.

Kalit so‘zlar: *chaqqonlik, psixofizologik xususiyatlar, test talablari, pedagogik tadqiqotlar, samarali vositalar, ijobiy natijalar.*

This article is based on the feasibility of assessing the psychophysiological characteristics of players at the initial stage of training for the development of general agility. In it, the author proposes tests of player Agility Control based on the analysis of the available Special Scientific and methodological literature.

Keywords: *dexterity, psychophysiological features, test requirements, pedagogical research, effective means, positive results.*