



13-14 YOSHLI YOSH DZYUDochILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH XUSUSIYATLARI.

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti
mustaqil izlanuvchi, **Toshpulatov Rustam Meliboyevich**

Email: rtoshpulatov95@gmail.com

Tel: +99899 550 22 29

Annotatsiya: Ushbu maqolada 13-14 yoshli dzyudochilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishning o'ziga xos xususiyatlari va pedagogik-biologik qonuniyatlari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Mazkur yosh davri (pubertat bosqichi) organizmning jadal o'sishi, tayanch-harakat tizimi va funksional imkoniyatlarining shakllanishi bilan xarakterlanadi. Maqolada yosh dzyudochilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yuklamalar hajmi va jadalligini to'g'ri taqsimlash metodikasi asoslab berilgan. Shuningdek, maqolada olingan natijalar yosh sportchilarning individual funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini optimallashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: dzyudo, yosh dzyudochilar, jismoniy tayyorgarlik, pubertat davri, tezkor-kuch sifatleri, maxsus chidamlilik, mashg'ulot yuklamasi, funksional holat.

Аннотация: В данной статье научно анализируются специфические особенности и педагогико-биологические закономерности повышения уровня физической подготовки дзюдоистов 13-14 лет. Этот возрастной период (пубертатный период) характеризуется быстрым ростом организма, формированием опорно-двигательного аппарата и функциональных возможностей. В статье обосновывается методика правильного распределения объема и интенсивности нагрузок при развитии специальных физических качеств юных дзюдоистов. Также полученные в статье результаты служат для оптимизации тренировочного процесса с учетом индивидуальных функциональных возможностей юных спортсменов.

Ключевые слова: дзюдо, юные дзюдоисты, физическая подготовка, половое созревание, скоростно-силовые качества, специальная выносливость, тренировочная нагрузка, функциональное состояние.

Abstract: This article presents a scientific analysis of the specific characteristics and pedagogical-biological principles involved in enhancing the physical fitness of 13–14-year-old judokas. This age range (puberty) is characterized by rapid physical growth



and the development of the musculoskeletal system and functional capabilities. The article substantiates a methodology for the appropriate distribution of training volume and intensity when developing the specific physical qualities of young judokas. Furthermore, the findings serve to optimize the training process by taking into account the individual functional capabilities of these young athletes.

Keywords: judo, young judokas, physical conditioning, puberty, speed-strength qualities, specific endurance, training load, functional state.

Mavzuning dolzarbligi: Mamlakatimizda dzyudo sportiga katta e'tibor qaratilmoqda — sport maktablaridan tortib yuqori darajagicha, infratuzilmadan to ta'limgacha barcha bosqichlarda investisiya kiritilmoqda 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. Xususan, Olimpiya chempioni Diyora Keldiyorova kabi yutuqlar yurtimizda dzyudoga qiziqishni yanada oshirib, hukumat ko'magida yangi dzyudo zallari barpo etilishiga turtki berdi ijf.org. 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'kidlamogda 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.

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.



Tadqiqod maqsadi: 13–14 yoshli yosh dzyudochilarda chidamkorlik, tezkorlik va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulot modelini sinovdan o‘tkazish va uning samaradorligini tahlil qilish.

Tadqiqod 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 13–14 yoshli 20 nafar yosh dzyudochilar.

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

Tadqiqod 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.

Tatqiqod 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 guruhlarda 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 guruhlar bundan mustasno) belgilab qo‘yilgan. Bundan kurib turibdiki sport ta‘lim muassalarida dzyudo bilan shug‘ullanuvchi yosh dzyudochilarning oraliq yosh toifasi 3 yoshdan oshmasligi kerak. O‘tkazilgan eksperimentda 13-14 yoshli sportchilar tanlab olindi, eksperiment quydagicha tahlil qilindi.



Maxsus mashg'ulot sikli yakunida eksperimental guruh sportchilarining barcha o'lcangan 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 ± 15 s) bo'lgan bo'lsa, mashg'ulotlar so'nggida 4 daqiqa 12 soniyaga (252 ± 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 ± 2 sm dan 16 ± 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 sponet.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. 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 qoʻlga 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) mashgʻulotlar, shuningdek dzyudoga xos takroriy tashlash texnikasi (uchi-komi) keng qoʻllaniladi us.humankinetics.com. Masalan, kanatga chiqish mashqi qoʻl-tanani kuchaytirish barobarida bilaklarda sut kislotasi toʻplanishiga olib kelib, jangning soʻnggi daqiqalarida zarur boʻladigan mushak chidamkorligini oshiradi; muntazam kanatga chiqib mashq qilish zaxvatni uzoq 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-haftalard a (takror)	5–8-haftalard a (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	– (oʻrnini maxsus mashqlar egallaydi)
Interval yugurish (sprint/yugurish)	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 mashgʻulot (sirkut)	Mushaklar chidamkorligini oshirish (anaerob)	Bir nechta iqtidorli mashqlarni tanaffussiz ketma-ket bajarish (mas., 10 otjimanie, 10 prisedanie, kanatga chiqish, h.k.) boʻyicha 3–4 sikl amalga oshiriladi. Eslatma: Aylana mashgʻulot tarkibiga kanatga chiqish kabilar kiritilib, bu bilak kuchi va chidamliligini oshiradi.	Aylana mashgʻulot (sirkut)	Mushaklar chidamkorligini oshirish (anaerob)	Bir nechta iqtidorli mashqlarni tanaffussiz ketma-ket bajarish (mas., 10 otjimanie, 10 risedanie, kanatga chiqish, h.k.) boʻyicha 3–4 sikl amalga oshiriladi. Eslatma: Aylana mashgʻulot 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 oʻstirishga 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 jamgʻarib tez toʻxtashni oʻrgatuvchi shatl yugurishlar va turli reaksiya mashqlari qoʻllaniladi. Masalan, 10 metrli “shatl” yugurish (borib-qaytish sprintlari) tezkorlikni va organizmning “toʻxta-yugur” refleksi bilan ishlash qobiliyatini takomillashtiradireddit.com. Shuningdek, belgi (masalan, murabbiyning xlopki yoki narsa tashlashi) boʻyicha zudlik bilan harakat boshlashga oʻrgatuvchi oʻyin mashqlari reaksiya tezligini oshiradi. Tezlikni oshirish uchun kuch va epchillik (koordinasiya) ham birga rivojlantirilishi lozim; shu sababli dzyudo mashgʻulotlarida jismoniy tayyorgarlik mashqlari texnik-taktik faoliyat bilan integrasiyalangan holda oʻtkaziladi us.humankinetics.com. Quyida tezkorlikka oid bir nechta mashqlar va ularning haftalik rejada qoʻllanish 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 toʻliq 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 yoʻnalishda tez tormoz/tezlanish mahoratini oshirish	10 metrlik oraliqni borib-qaytib yugurish (suicide drills uslubida) – masalan, sportzalning bir chetidan ikkinchi che-tiga qaytib, bir necha marotaba. Bu mashq tez toʻxtash va qayta tez yugurish refleksini juda yaxshi rivojlantiradi reddit.com.	Shatl yugurish (10×10 m)	Tezlikni va nohar qanday yoʻnalishda tez tormoz/tezlanish mahoratini oshirish	10 metrlik oraliqni borib-qaytib yugurish (suicide drills uslubida) – masalan, sportzalning bir chetidan ikkinchi che-tiga qaytib, bir necha marotaba. Bu mashq tez toʻxtash va qayta tez yugurish refleksini juda yaxshi rivojlantiradi reddit.com.



Reaksiya mashqi (signalga tez javob)	Refleks tezkorligini 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 ushlash o'yini, yotgan joydan tez turish va h.k.). Maqsad – tashqi signalga nisbatan harakatni kechiktirmay boshlash ko'nikmasini oshirish.	Haftasiga 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
Dinamik cho'zish mashqlari	Badanni mashg'ulotga tayyorlash, qisman egiluvchanlikni oshirish	Mashg'ulot boshida bajariladi: bosh, elka, bel, oyoq va qo'llarni aylantirish, chayqash, tepki va shu kabi harakatli cho'zish mashqlari kompleksi. Maqsad – mushak va bog'imlarni qizitish, diapazonini ochish.	Haftasiga 3 marta	Haftasiga 3 marta	Haftasiga 3 marta
Statik cho'zish mashqlari	Mushaklarning cho'ziluvchanligini oshirish	Asosiy mashg'ulot so'nggida bajariladi: tananing har bir yirik mushak guruhi uchun 2–3 ta statik tortish mashqi			



		(masalan, oyoqlar uchun shpagatga yaqin holat, qo‘l-elkalar uchun orqaga tortish va h.k.). Har bir tortish holatida ~20 soniya mobaynida turib, cho‘zilish his qilinadi windsongdojo.com . Bu usul bo‘g‘imlardagi harakat amplitudasini oshiradi va jarohat xavfini kamaytiradi us.humankinetics.com .			
Haftasiga 2 marta	Haftasiga 3 marta	Haftasiga 3 marta			
“Ko‘prik” mashqi (orqaga egilish)	Bel-qomat gibkosti va bo‘yin mushaklarini kuchaytirish	Erga yotgan holda ko‘prikka chiqish (do‘mboqlangan holat) mashqi. 5–10 soniyadan boshlab, postepenno 20–30 soniyagacha ko‘prik holatini ushlab turish tavsiya etiladi. Bu mashq orqa mushaklarini cho‘zadi, shu bilan birga, boshni orqaga tashlab turish orqali bo‘yin fleksorlari va ekstensorlarini 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‘sinh 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 қобилятини 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 <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