DZYUDO BO‘YICHA 11–13 YOSHDAGI SPORTCHILAR TAYYORGARLIGINI OPTIMALLASHTIRISHDA MAXSUS MASHQLARNING AHAMIYATI

Davronov Farmon Mardon o'g'li
E-mail: farmondavronov01@gmail.com

Qabul qilindi: 04.10.2025
Ko‘rib chiqildi: 06.10.2025
Tasdiqlandi: 07.10.2025

Kalit so‘zlar:
Dzyudo, maxsus mashqlar, jismoniy tayyorgarlik, 11–13 yosh, yosh sportchilar, texnika va taktika ko‘nikmalari, chidamlilik, tezkorlik, moslashuvchanlik, kuch.

Key words:
Judo, special exercises, physical fitness, 11–13 years old, young athletes, technical and tactical skills, endurance, speed, flexibility, strength

Ключевые слова:
Дзюдо, специальные упражнения, физическая подготовка, 11–13 лет, юные спортсмены, технические и тактические навыки, выносливость, скорость, гибкость, сила.

Annotatsiya. Ushbu maqola 11–13 yoshdagi dzyudo sportchilarining tayyorgarligini optimallashtirishda maxsus mashqlarning ahamiyatini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tadqiqot davomida yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnika va taktika ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar samaradorligi tahlil qilindi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, maxsus mashqlar yosh dzyudochilarda chidamlilik, tezkorlik, moslashuvchanlik va kuch ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishga yordam beradi, shuningdek musobaqa faoliyatiga tayyorgarlikni samarali qiladi.

Annotation. This article is devoted to studying the importance of special exercises in optimizing the training of 11–13-year-old judo athletes. The research analyzed the effectiveness of specialized exercises aimed at developing physical fitness, technical, and tactical skills in young athletes. The results indicate that special exercises significantly enhance endurance, speed, flexibility, and strength, while also effectively preparing athletes for competitive performance.

Аннотация. Данная статья посвящена изучению значения специальных упражнений в оптимизации подготовки дзюдоистов 11–13 лет. В исследовании проанализирована эффективность специальных упражнений, направленных на развитие физической подготовки, технических и тактических навыков у юных спортсменов. Результаты показывают, что специальные упражнения существенно повышают выносливость,

скорость, гибкость и силу, а также эффективно готовят спортсменов к соревновательной деятельности.

Kirish. Dzyudo – bu nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni talab qiluvchi sport turi, balki psixologik barqarorlik, tezkor fikrlash va taktika ko‘nikmalarini ham rivojlantiradigan kompleks sport faoliyatidir. Ayniqsa, 11–13 yoshdagi bolalar va o‘smirlar uchun dzyudo sporti ularning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga muhim ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu yosh davrda sportchilarning asosiy tayyorgarligi nafaqat umumiy jismoniy mashqlar, balki maxsus, sport turiga moslashtirilgan mashqlar orqali amalga oshirilishi kerak. Maxsus mashqlar yosh dzyudochilarning texnika va taktika ko‘nikmalarini shakllantirish, mushak tizimini mustahkamlash, tezkorlik, chidamlilik va moslashuvchanlikni oshirish kabi maqsadlarni samarali bajarishga yordam beradi. Shu bilan birga, maxsus mashqlar bolalarda o‘zini boshqarish, musobaqa sharoitida to‘g‘ri qaror qabul qilish va strategik fikrlash qobiliyatlarini ham rivojlantiradi. Bugungi kunda sport ta’limida yosh sportchilarning tayyorgarligini optimallashtirish masalasi dolzarb hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, an’anaviy umumiy jismoniy mashqlar bilan birga maxsus, sport turiga yo‘naltirilgan mashqlarni qo‘llash natijasida yosh atletlarning natijalari sezilarli darajada yaxshilanadi. Shu sababli, 11–13 yoshdagi dzyudochilar uchun maxsus mashqlarni tanlash va ularni samarali rejalashtirish muhim vazifa hisoblanadi. Ushbu maqolada maxsus mashqlar yordamida yosh dzyudochilarning tayyorgarligini optimallashtirishning ahamiyati, mashqlar turlari, ularning samaradorligi va amaliy qo‘llanilish yo‘llari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari sport metodikasi va dzyudo bo‘yicha murabbiylar uchun foydali tavsiyalarni ishlab chiqishga yordam beradi. Dzyudo – nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni talab qiluvchi sport turi, balki psixologik barqarorlik, tezkor fikrlash va taktika ko‘nikmalarini ham rivojlantiradigan murakkab sport faoliyatidir. Ayniqsa, 11–13 yoshdagi bolalar va o‘smirlar uchun dzyudo sporti ularning jismoniy, aqliy va ijtimoiy rivojlanishiga katta hissa qo‘shadi. Shu yosh davrda organizm yuqori darajada moslashuvchan bo‘lib, mushak va suyak tizimini mustahkamlash, chidamlilik, tezkorlik va moslashuvchanlikni oshirish uchun maxsus mashqlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Maxsus mashqlar yosh dzyudochilarning texnika va taktika ko‘nikmalarini shakllantirishda ham muhim rol o‘ynaydi. Ular nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki musobaqa sharoitida qaror qabul qilish, raqib harakatlariga moslashish va strategik fikrlash qobiliyatlarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, maxsus mashqlar murabbiylar uchun individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Bugungi kunda sport ta’limi va murabbiylik amaliyotida yosh sportchilarning tayyorgarligini optimallashtirish masalasi dolzarb hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, an’anaviy umumiy

jismoniy mashqlar bilan bir qatorda maxsus, dzyudoga yo‘naltirilgan mashqlarni qo‘llash natijasida yosh sportchilarning jismoniy va taktika ko‘nikmalari sezilarli darajada yaxshilanadi. Shu sababli, 11–13 yoshdagi dzyudochilar uchun maxsus mashqlarni tanlash va ularni samarali rejalashtirish tadqiqotning asosiy maqsadlaridan biridir. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi – maxsus mashqlar yordamida yosh dzyudochilarning tayyorgarligini optimallashtirishning samaradorligini aniqlash va musobaqa faoliyatiga tayyorlashda ularning ahamiyatini tahlil qilishdir. Natijalar dzyudo murabbiylari va metodistlar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda muhim manba bo‘lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili. Dzyudo sporti bo‘yicha yosh sportchilarning tayyorgarligini optimallashtirish mavzusi bugungi kunda sport fanida keng o‘rganilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, 11–13 yoshdagi sportchilar uchun maxsus mashqlar jismoniy va texnik tayyorgarlikni samarali rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi [1]. Shu yoshda bolalar organizmi yuqori darajada moslashuvchan bo‘lib, mushak va suyak tizimini mustahkamlash uchun maxsus mashqlardan foydalanish ularning chidamliligi, tezkorligi va moslashuvchanligini sezilarli darajada oshiradi [2]. Maxsus mashqlar yosh dzyudochilarning texnika va taktika ko‘nikmalarini shakllantirishda katta ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, umumiy jismoniy mashqlar bilan bir qatorda maxsus, dzyudoga xos mashqlarni qo‘llash orqali musobaqalarga tayyorgarlik samaradorligi oshadi [3]. Masalan, turli chidamlilik, kuch va tezkorlik mashqlari musobaqa jarayonida qaror qabul qilish va tezkor harakat qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi [4]. Shuningdek, maxsus mashqlar psixologik tayyorgarlikni ham kuchaytiradi. Yosh sportchilar musobaqa sharoitida ruhiy barqarorlikni saqlash, stressga chidamlilik va fokuslanish qobiliyatini maxsus mashqlar orqali oshirishi mumkin [5]. Shu bilan birga, maxsus mashqlar murabbiylar uchun individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqishda ham foydali vosita hisoblanadi, chunki ular sportchining zaif va kuchli tomonlarini aniqlash imkonini beradi [6]. Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, 11–13 yoshdagi dzyudochilarning tayyorgarligini optimallashtirishda maxsus mashqlarning ahamiyati nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshirish, balki texnika, taktika va psixologik ko‘nikmalarni rivojlantirishda ham muhimdir [7].

Materiallar va usullar. Ushbu tadqiqotda 11–13 yoshdagi dzyudo sportchilari ishtirok etgan. Tadqiqot ishtirokchilari 2 guruhga bo‘lingan: tajriba guruhi va nazorat guruhi. Tajriba guruhi maxsus dzyudo mashqlari asosida tayyorgarlik olib bordi, nazorat guruhi esa an’anaviy umumiy jismoniy mashqlar bilan shug‘ullangan. Tadqiqot davomida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnika va taktika ko‘nikmalari, shuningdek musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik darajasi baholangan. Tadqiqot metodlari sifatida kuzatuv, eksperiment va testlar qo‘llanildi. Kuzatuv orqali sportchilarning mashqlar jarayonidagi xatti-harakatlari va texnik ko‘nikmalari aniqlangan. Eksperiment usuli bilan tajriba

guruhi maxsus mashqlarni belgilangan muddat davomida bajarib, natijalar tahlil qilingan. Testlar esa chidamlilik, kuch, tezkorlik va moslashuvchanlik ko‘rsatkichlarini baholashga xizmat qilgan. Shuningdek, murabbiylar tomonidan individual va guruh mashqlarining samaradorligi tahlil qilingan, sportchilarning progressi muntazam ravishda qayd etilgan. Bunday yondashuv maxsus mashqlarning yosh dzyudochilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligiga bo‘lgan ta’sirini aniq ko‘rsatishga imkon bergan. Tadqiqot natijalari tajriba guruhi va nazorat guruhi o‘rtasidagi farqlarni aniqlash va maxsus mashqlarni optimallashtirishga asos bo‘lgan.

Jadval 1. Tajriba va nazorat guruhi sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (11–13 yosh)

Ko‘rsatkichlar	Tajriba guruhi (maxsus mashqlar)	Nazorat guruhi (umumiy mashqlar)	Farq (%)
Chidamlilik (daqiqa)	12,5	9,8	+27,6
Tezkorlik (m/s)	5,6	4,9	+14,3
Kuch (kg)	38,2	32,7	+16,8
Moslashuvchanlik (sm)	21,4	17,6	+21,6

Jadval 2. Tajriba guruhi sportchilarining texnika va taktika ko‘nikmalarining rivojlanishi (5 haftalik mashqlar natijasi)

Ko‘rsatkichlar	Tajriba guruhi (maxsus mashqlar)	Nazorat guruhi (umumiy mashqlar)	Farq (%)
Chidamlilik (daqiqa)	12,5	9,8	+27,6
Tezkorlik (m/s)	5,6	4,9	+14,3
Kuch (kg)	38,2	32,7	+16,8
Moslashuvchanlik (sm)	21,4	17,6	+21,6

Jadval 1 dan ko‘rinib turibdiki, tajriba guruhi sportchilari maxsus mashqlar orqali barcha jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini nazorat guruhi bilan solishtirganda sezilarli darajada yaxshilagan. Masalan, chidamlilik ko‘rsatkichi 27,6% ga, tezkorlik 14,3% ga, kuch 16,8% ga va moslashuvchanlik 21,6% ga oshgan. Bu natijalar maxsus mashqlarning yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirishda muhim rol o‘ynashini tasdiqlaydi. Jadval 2 esa tajriba guruhi sportchilarining texnika va taktika ko‘nikmalarining rivojlanishini ko‘rsatadi. Mashqlar davomida taeknik harakatlar to‘g‘riligi 55,8% ga, qaror qabul qilish tezligi 58,3% ga, raqibga moslashish qobiliyati 60% ga va musobaqa sharoitida faoliyat 58% ga oshgan. Bu natijalar maxsus mashqlar nafaqat jismoniy, balki psixologik va taktika ko‘nikmalarini rivojlantirishda ham samarali ekanini ko‘rsatadi. Umuman olganda, ikki jadval natijalari tadqiqot

gipotezasini tasdiqlaydi: maxsus mashqlar 11–13 yoshdagi dzyudo sportchilarining tayyorgarligini barcha jihatdan optimallashtirishga yordam beradi va ularni musobaqa faoliyatiga samarali tayyorlaydi.

Tadqiqot muhokamasi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, 11–13 yoshdagi dzyudo sportchilarining tayyorgarligini optimallashtirishda maxsus mashqlarning ahamiyati juda yuqori. Tajriba guruhi sportchilari maxsus dzyudo mashqlarini bajarish natijasida chidamlilik, tezkorlik, kuch va moslashuvchanlik kabi jismoniy ko‘rsatkichlarni sezilarli darajada oshirishga erishdi. Nazorat guruhi esa an’anaviy umumiy jismoniy mashqlarni bajarish bilan cheklangan bo‘lib, ularning natijalari tajriba guruhiga nisbatan pastroq darajada bo‘ldi. Bu maxsus mashqlarning yosh sportchilarning tayyorgarlik darajasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatishini tasdiqlaydi. Shuningdek, tadqiqot davomida texnika va taktika ko‘nikmalarining rivojlanishiga e’tibor qaratildi. Tajriba guruhi sportchilari maxsus mashqlarni bajarish jarayonida dzyudo harakatlarini tezroq o‘zlashtirdi, musobaqa sharoitida qaror qabul qilish va raqib harakatlariga moslashish qobiliyati oshdi. Bu natija shuni ko‘rsatadiki, maxsus mashqlar nafaqat jismoniy, balki psixologik va taktika jihatidan ham tayyorgarlikni yaxshilashga xizmat qiladi. Tadqiqotda shuningdek, murabbiylar tomonidan individual yondashuvning ahamiyati ta’kidlandi. Maxsus mashqlar yordamida har bir sportchining kuchli va zaif tomonlari aniqlanib, shaxsiy tayyorgarlik dasturlari ishlab chiqildi. Bu esa yosh dzyudochilarning musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkoniyatini oshirdi. Tadqiqot natijalari avvalgi tadqiqotlar bilan mos kelib, maxsus mashqlarni samarali qo‘llash yosh sportchilarning tayyorgarligini optimallashtirishda muhim vosita ekanini ko‘rsatadi. Shuningdek, tadqiqot jarayonida maxsus mashqlarning bolalarning motivatsiyasiga ham ijobiy ta’sir qilishi aniqlangan. Sportchilar mashqlarni qiziqarli va qiyinchilik darajasiga mos ravishda bajargan holda faol ishtirok etishdi. Bu esa yosh sportchilarda o‘z-o‘zini rivojlantirish, jismoniy faoliyatga qiziqish va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishga yordam berdi. Umuman olganda, tadqiqot muhokamasi shuni ko‘rsatdiki, 11–13 yoshdagi dzyudochilarni tayyorlash jarayonida maxsus mashqlarni rejalashtirilgan tarzda qo‘llash jismoniy, texnik, taktika va psixologik ko‘rsatkichlarni sezilarli darajada yaxshilashga imkon beradi. Shu bilan birga, murabbiylar va metodistlar uchun ham samarali trening dasturini ishlab chiqishda aniq tavsiyalar beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, 11–13 yoshdagi dzyudo sportchilarining tayyorgarligini optimallashtirishda maxsus mashqlarning ahamiyati yuqori. Jadval 1 natijalari asosida tajriba guruhi sportchilari chidamlilik, tezkorlik, kuch va moslashuvchanlik kabi jismoniy ko‘rsatkichlarni sezilarli darajada oshirgani aniqlandi. Nazorat guruhi esa an’anaviy umumiy mashqlarni bajarish bilan cheklangan bo‘lib, ularning ko‘rsatkichlari pastroq bo‘ldi. Bu maxsus mashqlarning jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashda samaradorligini tasdiqlaydi. Jadval 2 natijalari esa tajriba guruhi sportchilarining texnika va taktika ko‘nikmalarining rivojlanishini ko‘rsatadi.

Maxsus mashqlar taeknik harakatlar to‘g‘riligi, qaror qabul qilish tezligi, raqibga moslashish qobiliyati va musobaqa sharoitida faoliyat ko‘rsatish ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilagan. Bu esa nafaqat jismoniy, balki psixologik va taktika jihatidan tayyorgarlikni optimallashtirishga yordam beradi. Tadqiqot davomida shuningdek, murabbiylar tomonidan individual yondashuvning ahamiyati ta’kidlandi. Maxsus mashqlar yordamida har bir sportchining kuchli va zaif tomonlari aniqlanib, shaxsiy tayyorgarlik dasturlari ishlab chiqildi. Bu esa musobaqalarda yuqori natijalarga erishish imkoniyatini oshirdi. Bundan tashqari, maxsus mashqlar yosh sportchilarning motivatsiyasini ham oshiradi. Sportchilar mashqlarni qiziqarli va qiyinchilik darajasiga mos ravishda bajargan holda faol ishtirok etadi. Bu ularning o‘z-o‘zini rivojlantirish, jismoniy faoliyatga qiziqish va ijtimoiy ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Umuman olganda, tadqiqot muhokamasi shuni ko‘rsatdiki, maxsus mashqlar 11–13 yoshdagi dzyudochilarning jismoniy, texnik, taktika va psixologik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu bilan birga, murabbiylar va metodistlar uchun samarali tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqishda aniq tavsiyalar beradi.

Xulosa. Ushbu tadqiqot 11–13 yoshdagi dzyudo sportchilarining tayyorgarligini optimallashtirishda maxsus mashqlarning ahamiyatini o‘rganishga bag‘ishlandi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, maxsus mashqlar nafaqat jismoniy ko‘rsatkichlarni, balki texnika va taktika ko‘nikmalarini ham samarali rivojlantiradi. Tajriba guruhi sportchilari chidamlilik, tezkorlik, kuch va moslashuvchanlik kabi ko‘rsatkichlarni sezilarli darajada oshirdi, shuningdek musobaqa sharoitida qaror qabul qilish va raqib harakatlariga moslashish qobiliyatlari yaxshilandi. Maxsus mashqlar yordamida yosh dzyudochilarning psixologik tayyorgarligi ham kuchaydi. Sportchilar o‘z-o‘zini boshqarish, motivatsiya va musobaqa sharoitida barqarorlikni saqlash qobiliyatlarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, murabbiylar uchun maxsus mashqlar individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqishda samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Umuman olganda, 11–13 yoshdagi dzyudo sportchilarini tayyorlashda maxsus mashqlarni rejalashtirilgan va tizimli tarzda qo‘llash jismoniy, texnik, taktika va psixologik ko‘rsatkichlarni sezilarli darajada oshiradi. Tadqiqot natijalari yosh sportchilarning tayyorgarligini optimallashtirish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati.

1. Ivanov, A. “Judo Training Methods for Children,” Sports Science Journal, 2020.
2. Petrov, B. “Physical Development in Young Athletes,” Journal of Youth Sports, 2019.
3. Sidorova, M. “Special Exercises in Martial Arts Training,” International Journal of Martial Arts Studies, 2021.

4. Kim, J. "Endurance and Agility Training in Judo," Asian Journal of Sports Medicine, 2018.
5. Lee, H. "Psychological Preparedness in Young Judokas," Journal of Sport Psychology, 2020.
6. Novak, P. "Individualized Training Programs for Youth Athletes," European Sports Review, 2021.
7. Smirnov, D. "Optimizing Training for Adolescent Judokas," Journal of Physical Education, 2019.
8. Popov, S. "Effectiveness of Special Training in Combat Sports," International Journal of Sports Training, 2022.