

## DZYUDochILARINI TEXNIK USULLARGA O'RGATISHDA UMUMIY VA MAXSUS TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH

**Bo'riyev Zafar Raximovich**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Dzyudo, karate nazariyasi va  
uslubiyati kafedrasida o'qituvchisi.

E-mail: [zafarboriyev@gmail.com](mailto:zafarboriyev@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10566052>

**Annotatsiya:** Mazkur ilmiy tadqiqot ishida tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki, yuqori malakali dzyudochilar tomonidan qo'llaniladigan asosiy usullar, musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan texnik harakatlar va kurashchilarning individual xususiyatlari aniqlanganligi va natijalari musobaqa jarayonida ko'p qo'llaniladigan asosiy usullarni rivojlantirish uchun texnik usullar majmuasini ishlab chiqish va me'yorlash hamda tavsiyalarni mashg'ulot jarayoniga joriy etishga imkon yaratilganligi bilan izohlanadi.

**Kalit so'zlar:** umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik. texnik tayyorgarlik. modellash, tayyorgarlik turlari.

## РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ

**Аннотация:** Практическая значимость результатов исследования в данной научно-исследовательской работе заключается в том, что определены основные приемы, применяемые борцами дзюдоистов высокой квалификации, технические действия, применяемые в соревнованиях, и индивидуальные особенности борцов, а результаты показывают, что основные методы, которые часто используются во время соревнований. Это объясняется тем, что можно разработать и стандартизировать комплекс технических методов разработки и внедрить рекомендации в тренировочный процесс.

**Ключевые слова:** общая и специальная физическая подготовка. техническое обучение. моделирование, виды подготовки.

## DEVELOPMENT OF GENERAL AND SPECIAL TRAINING IN TRAINING JUDOKAS IN TECHNICAL METHODS

**Abstract:** The practical significance of the research results in this scientific research work is that the main methods used by highly qualified judo wrestlers, the technical actions used in the competition and the individual characteristics of the wrestlers have been determined, and the results show the main methods that are often used during the competition. It is explained by the fact that it is possible to develop and standardize a set of technical methods for development and to introduce recommendations into the training process.

**Keywords:** general and special physical training. technical training. modeling, preparation types.

## KIRISH

**Mavzusining dolzarbligi.** Jahonda xalqaro sport kurashi musobaqalarini kuzatish natijasida malakali dzyudochilar tomonidan bajarilgan yuqori mahoratni aks ettiruvchi harakat tayyorgarligining samarali vosita va texnik-taktik usullarini ilmiy ta'minlash, asoslash hamda

tajriba natijalarini o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy qilish maqsadida, sport olamida yosh dzyudochilarining jismoniy, texnik, psixologik va funksional tayyorgarliklariga yo'naltirilgan ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. XXI asr dzyudochi kurashchilar uchun ko'p yillik tayyorgarlik sikllaridagi mashg'ulot yuklamalarini tizimlashtirish va optimal turlarini ishlab chiqish, ularni ilmiy asoslash hamda me'yorlashtirish bo'yicha taqsimlash amaliyotini joriy qilish talabini qo'ymoqda.

Kurash usullarini, odatda, murabbiy bevosita ko'rsatib va tushuntirib berganidan so'ng yaxshi o'zlashtiradilar. Shuning uchun murabbiy juda ko'p miqdorda usullarni egallagan bo'lishi lozim.

O'tilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni ko'rsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish taklif qilinadi.

Asosan texnik harakatlarga o'rgatishdan oldin mazkur texnik usullarga ko'nikma hosil qilish uchun maxsus mashqlarni rivojlantirish kerak bo'ladi, bu boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida amalga oshiriladi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida usullarga o'rgatishda usullarni butunligicha ko'rsatish uslubidan ko'proq foydalanish lozim. Yangi usullarni tushuntirishda shu narsa muhimki, bolalar texnika qismlarini tushunishlari va anglab etishlari zarur [1,2].

Shuningdek, ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulaydir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga e'tibor berishi lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. O'smir kurashchilarning gavda o'lchamlari va og'irligining o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo'r berish va uzoq vaqt kuchlanishdan xoli bo'lgan mashqlarni tanlash kerak [4,6].

Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda bo'g'imlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun sherik bilan, snaryadlar va snaryadlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo'llaniladi [1,5].

Ushbu bosqichda mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham ko'zda tutish lozim. Ularga mashg'ulotdan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg'ulotlarni toza havoda o'tkazish kiradi.

Sportchilarni mustaqil xayotga moslashtirish lozim. Sababi keyingi chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida bu jarayonlarda kurashchi o'zi tajribasidan kelib chiqib mashg'ulotdan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg'ulotlarni toza havoda o'tkazish kerak. [3,6].

Mashg'ulot vositalari: sport o'yinlari, kross yugurish, kurashchining maxsus mashqlari, akrobatika mashqlari, kichik og'irliklar bilan mashqlar, musobaqa xususiyatidagi o'quv-mashg'ulot bellashuvlari bilan olib boriladi. Ko'pgina mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida kurashchining har tomonlama mashg'uloti katta samara beradi [1].

Ushbu davrda texnik harakatning to'g'ri biodinamikaviy tuzilmasiga o'rgatishga harakat qilish zarur. Biroq texnik tayyorgarlikda muvaffaqiyatga erishish ko'p hollarda kurashchi jismoniy sifatlari rivojlanishining optimal nisbatlariga bog'liq. Ushbu davrda mashg'ulot jarayoniga harakatli va sport o'yinlari, shuningdek sport kurashida muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan kurashchining maxsus mashqlarini kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiyalashni davom ettirishi kerak [3].

**Tadqiqotning maqsadi** boshlang'ich tayyorgarlik guruhidagi dzyudochilarining texnik harakatlarga o'rgatish uslubi bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

**Tadqiqotning vazifalari:**

dzyudochilarni oddiy hujum harakatlarini takomillashtirishda qulay dinamik holatlarda foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish;

dzyudochilarni qulay vaziyatlarda samarali harakatlardan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirishda;

dzyudochilarni hujum harakatlariga o'rgatishda texnik usullarni samarali bajarish imkoniyatlarini kengaytirish;

**Tadqiqotning ob'yekti** Chirchiq shahar 1-sonli bolalar va o'smirlar sport maktabi, Angren shahar 1-sonli bolalar va o'smirlar sport maktabi, Yuqori Chirchiq tumani 1-sonli bolalar va o'smirlar sport maktabi boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi dzyudochilari bilan olib boriladigan mashg'ulot jarayoni hisoblanadi.

**Tadqiqotning predmeti** dzyudochilarining o'quv mashg'ulot jarayonidagi texnik harakatlarini me'yorlari va o'rgatishga yo'naltirilgan mashqlar hisoblanadi.

**TADQIQOTNING USULLARI**

*Tadqiqotda ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, pedagogik tajriba, matematik statistika tahlili usullaridan foydalanilgan.*

Biz olib borgan tadqiqotimizda oxirgi 6 yil ichida dzyudo sport turi bilan Jahon miqyosida yetakchilik qilib kelayotgan kurashchilarning bellashuv olib borish taktikalari va bu taktikani tuzishda ular keng foydalanadigan texnik usullar arsenalini to'g'risida ma'lumotlar to'plandi.

Yuqori malakali dzyudochilarining nazariy jixaddan texnik arsenalini maketi o'rganib chiqildi, ya'ni ularning texnik arsenalini modellashtirish ishlari olib borildi va oxirgi 6 yil ichida Olimpiada o'yinlari va Jahon chempionatlarida yuqori natijalarni qayd etgan mahoratli kurashchilarni saralab olindi va ularni bellashuv olib borishda qaysi texnik usullardan ko'p foydalanishlari kuzatib tahlil qilindi.

Mazkur tahlil deyarli kurashchi tayyorgarligining hamma tomonlarini son jihatdan tavsiflab berdi, ya'ni nufuzli musobaqa faoliyati, yuqori malakali dzyudochining tayyorgarlik darajasini asosiy tomonlari yoki sport mahorati, yuqori malakali dzyudoning organizm tizimi yoki potensial imkoniyatlari hisobga olinadi. Tayyorgarlik turlarining bunday tahlil qilinishi va shu orqali o'quv-mashg'ulot jarayonlarini tizimlashtirilishi hamda bir-biriga ergashib bog'lanishi yuqori malakali sportchilarni tayyorlash uchun eng maqbul yo'l bo'lib xizmat qildi. Dzyudo turida kurashchilarni tayyorlashga e'tiborni qaratgan holda oldinga quyilgan vazifalarning hal etilishi o'quv-mashg'ulot jarayonlarini takomillashtirish borishini ta'minlaydi.

Bu borada dzyudo sport turi amaliyoti shuni ko'rsatadiki, musobaqa jarayonlarida muvaffaqiyatga erishish uchun kurashchilar vaqtdan oldin bor kuchlarini sarflab harakatlanishadi, natijada harakatlar besabab oshib ketadi, bu esa kurashchining faollik darajasini pasayib ketishiga olib keladi. Pedagogik kuzatishlar ham shuni ko'rsatadiki, maksimal natijaga erishish maqsadida tayyorgarlik darajasi tezlashtiriladi oqibatda kurashchilarning ko'pchiligi vaqtdan oldin o'z umkoniyatining chegarasiga yetadi, so'ng sport faoliyatini erta yakunlashga to'g'ri keladi.

Tadqiqodga Toshkent viloyati sport maktablarida dzyudo bilan shug'ullanuvchilar jalb qilindi. Ularning jismoniy va texnik tayyorgarliklari o'sish ko'rsatkichlarini aniqlab borish uchun 12 yoshdagi o'g'il bolalarga mo'ljallangan umumiy va maxsus jismoniy mashqlardan tarkib topgan test sinovlaridan foydalanildi. Texnik harakatlardan tashkil topgan test sinovlarida modellashtirilgan texnik usullardan foydalanildi.

Tadqiqot uchun biz Toshkent viloyati Chirchiq shahar sport maktabi, Toshkent viloyati Yuqori-Chirchiq tumani sport maktabi, Toshkent viloyati Angren shahar sport maktablarida dzyudo turi bo'yicha shug'ullanuvchi kurashchilarni jalb etdik. Unga ko'ra Chirchiq shaxri sport maktabidan 15 nafar nazorat guruhi va 15 nafar tajriba guruhleri, Angren shahar sport maktabidan 10 nafar nazorat va 10 nafar tajriba guruhlarini, Yuqori-Chirchiq tumani sport maktabidan 10 nafar nazorat va 10 nafar tajriba guruhlariga ajratib olindi.

Tadqiqotda qatnashuvchi nazorat va tajriba guruhleri tadqiqot boshida jismoniy sifatlari va texnik mahoratlarini aniqlash maqsadida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan sinov testilaridan o'tkazildi Shu sababdan nazorat va tajriba guruhidagi dzyudochilarni tadqiqot boshida jismoniy sifatlarini rivojlanganlik ko'rsatkichleri darajasini aniqlash maqsadida umumiy va maxsus jismoniy mashqlardan tashkil topgan test sinovleri me'yori talablariga mos ravishda olingan (1,2,3-jadvallar).

**1-jadval. Chirchiq shahar sport maktabida shug'ullanuvchi kurashchilarning jismoniy sifatlari ko'rsatkichleri (nazorat guruhi n=10, tajriba guruhi n=10)**

guruhlar	statistik ko'rsatkich	Sinov uchun tanlab olingan mashqlar							
		30 metr masofaga yugurish (vaqti)	100 metr masofaga yugurish (vaqti)	Qo'llarga tayanib, qo'llarni bukib yozish (soni)	Turnikda tortilish (soni)	30 soniya ichida chalqan -cha yotgan holatda bosh va oyoqlar -ni tepaga ko'tarish (soni)	30 soniya ichida joyida o'tirib turish (soni)	Joyidan uzunlikka sakrash (metrda)	3000 metr masofaga yugurish (vaqti)
nazorat guruhi	$\bar{X}$	5,5	14,8	42,7	10,6	12,9	18,4	204,2	12,4
	$\sigma$	0,6	1,8	4,9	1,1	1,4	2,2	19,3	1,1
	V, %	10,9	12,2	11,6	10,7	10,8	12,2	9,4	8,6
tadqiqot guruhi	$\bar{X}$	5,7	14,9	42,3	10,3	12,4	18,1	200,1	12,6
	$\sigma$	0,6	1,8	5	0,8	1,2	1,9	24,6	1,3
	V, %	10,4	12,4	11,9	8,4	9,5	10,8	12,3	10,6

Chirchiq shahar sport maktabida shug'ullanuvchi dzyudochilarini jismoniy sifatlari ko'rsatkichleri tadqiqot boshida olingan natijalariga ko'ra: nazorat guruhida 30 metr masofaga yugurish (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 5,5 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 0,6 variatsii koeffitsiyenti - 10,9 ko'rsatdi; 100 metr masofaga

yugurish (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati – 14,8 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,8 variyasi ko'rsatdi; Qo'llarga tayanib, qo'llarni bukib yozish (soni) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 42,7 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 4,9 variyasi ko'rsatdi; turnikda tortilish (soni) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 10,6 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,1 variyasi ko'rsatdi; 30 soniya ichida chalqancha yotgan holatda bosh va oyoqlarni tepaga ko'tarish (soni) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati -12,9 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,4 variyasi ko'rsatdi; 30 soniya ichida joyida o'tirib turish (soni) ichida bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati -18,4 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 2,2 variyasi ko'rsatdi; Joyidan uzunlikka sakrash (metrda) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 204,2 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 19,3 variyasi ko'rsatdi; 3000 metr masofaga yugurish (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati -12,4 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,1 variyasi ko'rsatdi; tajriba guruhida 30 metr masofaga yugurish (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 5,7 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 0,6 variyasi ko'rsatdi; 100 metr masofaga yugurish (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati -14,9 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,8 variyasi ko'rsatdi; Qo'llarga tayanib, qo'llarni bukib yozish (soni) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 42,3 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 5 variyasi ko'rsatdi; turnikda tortilish (soni) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 10,3 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 0,8 variyasi ko'rsatdi; 30 soniya ichida chalqancha yotgan holatda bosh va oyoqlarni tepaga ko'tarish (soni) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 12,4 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,2 variyasi ko'rsatdi; 30 soniya ichida joyida o'tirib turish (soni) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati 18,1 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,9 variyasi ko'rsatdi; Joyidan uzunlikka sakrash (metrda) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 200,1 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 24,6 variyasi ko'rsatdi; 3000 metr masofaga yugurish (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati -12,6 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) – 1,3 variyasi ko'rsatdi.

**2-jadval. Angren shahar sport maktabida shug'ullanuvchi kurashchilarning jismoniy sifatlari ko'rsatkichlari (nazorat guruhi n=15, tajriba guruhi n=15)**

guruhlar	statistik ko'rsatkich	Sinov uchun tanlab olingan mashqlar						
		10 metr masofaga ko'prik holatida yurish (vaqti)	10 metr masofaga oldinga umbaloq oshish (vaqti)	10 metr masofaga orqaga umbaloq oshish (vaqti)	3ta o'nga 3ta chap tomon-larga ko'prik holatida aylana yugurish (vaqti)	10 marotaba ko'prik holatida bosh osha xatlab o'tish (vaqti)	10 marotaba joyida turib yuqoriga sakrash (vaqti)	10 metr masofaga tizzalab yurish (vaqti)

nazorat guruhi	tadqiqot	$\bar{X}$	34	15,8	17,7	26	36,9	16,1	16,8
		$\sigma$	3,8	1,5	2,2	2,7	3,1	1,7	2,1
		V, %	11,1	9,7	12,2	10,4	8,5	10,6	12,3
tadqiqot	tadqiqot	$\bar{X}$	33,7	15,4	17,4	26,3	36,7	16	16,5
		$\sigma$	4	2	1,7	2,2	4	1,9	1,5
		V, %	11,8	12,7	9,9	8,2	10,8	11,3	9,3

Angren shahar sport maktabida shug'ullanuvchi dzyudochilarini jismoniy sifatlari ko'rsatkichlarini tadqiqot boshidagi natijalari quyidagicha: 10 metr masofaga ko'prik holatida yurish (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 34 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 3,8 variatsii koeffitsiyenti - 11,1 ko'rsatdi; 10 metr masofaga oldinga umbaloq oshish (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 15,8 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,5 variatsii koeffitsiyenti - 9,7 ko'rsatdi; 10 metr masofaga orqaga umbaloq oshish (vaqti) vaqti bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 17,7 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 2,2 variatsii koeffitsiyenti - 12,2 ko'rsatdi; 3 ta o'nga 3ta chap tomon-larga ko'prik holatida aylana yugurish (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 26 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 2,7 variatsii koeffitsiyenti - 10,4 ko'rsatdi; 10 marotaba ko'prik holatida bosh osha xatlab o'tish (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 36,9 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 3,1 variatsii koeffitsiyenti - 8,5 ko'rsatdi; 10 marotaba joyida turib yuqoriga sakrash (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 16,1 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,7 variatsii koeffitsiyenti - 10,6 ko'rsatdi; 10 metr masofaga tizzalab yurish (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 16,8 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 2,1 variatsii koeffitsiyenti - 12,3 ko'rsatdi; tajriba guruhida 10 metr masofaga ko'prik holatida yurish (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 33,7 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 4 variatsii koeffitsiyenti - 11,8 ko'rsatdi; 10 metr masofaga oldinga umbaloq oshish (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 15,4 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 2 variatsii koeffitsiyenti - 12,7 ko'rsatdi; 10 metr masofaga orqaga umbaloq oshish (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 17,4 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,7 variatsii koeffitsiyenti - 9,9 ko'rsatdi; Ko'prik holatida aylana yugurish (3 ta o'nga 3ta chap tomonlarga) vaqti bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 26,3 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 2,2 variatsii koeffitsiyenti - 8,2 ko'rsatdi; 10 marotaba ko'prik holatida bosh osha xatlab o'tish (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 36,7 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 4 variatsii koeffitsiyenti - 10,8 ko'rsatdi; 10 marotaba joyida turib yuqoriga sakrash (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 16 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,9 variatsii koeffitsiyenti - 11,3 ko'rsatdi; 10 metr masofaga tizzalab yurish (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 16,5 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,5 variatsii koeffitsiyenti - 9,3 ko'rsatdi.

3-jadval. Yuqori-Chirchiq tumani sport maktabida shug‘ullanuvchi kurashchilarning jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlari (nazorat guruhi n=10, tajriba guruhi n=10)

guruhlar		statistik ko‘rsatkich	Sinov uchun tanlab olingan mashqlar							
			30 metr masofa -ga yugurish (vaqti)	100 metr masofa -ga yugurish (vaqti)	Qo‘llar -ga tayanib, qo‘llarni bukib yozish (soni)	Turnik -da tortilish (soni)	30 soniya ichida chalqan-cha yotgan holatda bosh va oyoqlar -ni tepaga ko‘tarish (soni)	30 soniya ichida joyida o‘tirib turish (soni)	Joyidan uzunlikka sakrash (metrda)	3000 metr masofa -ga yugurish (vaqti)
nazorat guruhi	tadqiqot boshida $\bar{X}$		5,5	14,7	41,6	10,3	12,2	17,6	202,5	12,2
	$\sigma$		0,7	1,9	4,5	1,1	1,1	1,9	24,4	1,3
	V, %		12,3	13,1	10,8	11,1	8,8	10,7	12,1	10,8
tadqiqot guruhi	tadqiqot boshida $\bar{X}$		5,8	15,5	39,4	10,1	11,8	16,8	193,9	13
	$\sigma$		0,6	2,1	4,6	1,1	1,1	2,3	19,3	1,7
	V, %		10,3	13,4	11,7	10,9	9	13,8	9,9	13

Yuqori-Chirchiq tumani sport maktabida shug‘ullanuvchi dzyudochilarini jismoniy sifatlari ko‘rsatkichlarining tadqiqotdan olindi natijalari quyidagicha qayd etildi: nazorat guruhida 30 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 5,5 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 0,7 variatsii koeffitsiyenti – 12,3 ko‘rsatdi; 100 metr masofaga yugurish (vaqti) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 14,7 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,9 variatsii koeffitsiyenti – 13,1 ko‘rsatdi; Qo‘llarga tayanib, qo‘llarni bukib yozish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 41,6 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 4,5 variatsii koeffitsiyenti - 10,8 ko‘rsatdi; turnikda tortilish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati -10,3 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,1 variatsii koeffitsiyenti – 11,1 ko‘rsatdi; 30 soniya ichida chalqan-cha yotgan holatda bosh va oyoqlarni tepaga ko‘tarish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati - 12,2 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,1 variatsii koeffitsiyenti – 8,8 ko‘rsatdi; 30 soniya ichida joyida o‘tirib turish (soni) bo‘yicha o‘lchangan kattaliklarning o‘rtacha arifmetik qiymati -17,6 standart og‘ish (o‘rtacha kvadratik og‘ish) – 1,9 variatsii koeffitsiyenti - 10,7 ko‘rsatdi; Joyidan uzunlikka sakrash (metrda)

bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 202,5 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 24,4 variatsii koeffitsiyenti - 12,1 ko'rsatdi; 3000 metr masofaga yugurish (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati -12,2 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,3 variatsii koeffitsiyenti - 10,8 ko'rsatdi; tajriba guruhida 30 metr masofaga yugurish (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 5,8 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 0,6 variatsii koeffitsiyenti - 10,3 ko'rsatdi; 100 metr masofaga yugurish (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 15,5 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 2,1 variatsii koeffitsiyenti - 13,4 ko'rsatdi; Qo'llarga tayanib, qo'llarni bukib yozish (soni) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 39,4 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 4,6 variatsii koeffitsiyenti - 11,7 ko'rsatdi; turnikda tortilish (soni) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 10,1 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,1 variatsii koeffitsiyenti - 10,9 ko'rsatdi; 30 soniya ichida chalqancha yotgan holatda bosh va oyoqlarni tepaga ko'tarish (soni) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 11,8 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,1 variatsii koeffitsiyenti - 9 ko'rsatdi; 30 soniya ichida joyida o'tirib turish (soni) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 16,8 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 2,3 variatsii koeffitsiyenti - 13,8 ko'rsatdi; Joyidan uzunlikka sakrash (metrda) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 193,9 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 19,3 variatsii koeffitsiyenti - 9,9 ko'rsatdi; 3000 metr masofaga yugurish (vaqti) bo'yicha o'lchangan kattaliklarning o'rtacha arifmetik qiymati - 13 standart og'ish (o'rtacha kvadratik og'ish) - 1,7 variatsii koeffitsiyenti - 13 ko'rsatdi.

#### XULOSA

Mamlakatimizda sport sohasini rivojlantirish, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarliklar to'g'risida ilmiy izlanishlar olib borilishi, yuqori saviyadagi jurnallarda chop etilgan maqolalardan andoza sifatida foydalanish to'g'risida fikrlar yuritilgan bo'lsada aniq bir sport kurashi turi to'g'risida modellashtirish uslublaridan foydalanilmaganligi kuzatildi. Ko'plab olimlar model va modellashtirishni matematik, mantiqiy, texnik va kibernetik turlariga bo'lib o'rganishgan lekin, ma'lum bir harakatlar tizimi to'g'risida izlanishlar olib borilmagan. O'z navbatida harakatlarning ketma-ketligi va ularning bir butun texnik usuldek bajarilishini o'rganish bo'yicha fikrlar bildirilmagan.

Texnik usulni modellashtirish murakkab mashg'ulot jarayonida asosan o'rgatish tizimiga "asosiy qurol" sifatida qaraladi. Sport sohasida ilmiy izlanishlar olib borgan olimlar mustaqil izlanuvchilar ilmiy ishlaridan fikrlari model va modellashtirish turlarining orasida tafovut mavjudligiga qaramasdan, kurashchini o'quv-mashg'ulot faoliyatini ishonchligini modellashtirishda ulardan foydalanish va o'zidagi kamchiliklarni bartaraf etishi bo'yicha ilmiy qarashlar yetarlicha yoritib berilmagan.

Sportning dzyudo turlari bo'yicha ilmiy izlanishlar ustida bosh qotirayotgan olimlar yuqori darajadagi sportchini makrosikllardagi tayyorgarliklarni modellashtirish uslublarini taklif qiladilar, shu qatorda alohida modeldagi mashqlar, ularni majmuasi va tez ko'nikish mexanizmi asosida qurilishi ta'kidlangan. Mazkur modeldagi mashqlar yoki ularni majmuasini ishlab chiqishda olimlar mashqlarning davomiyligi uni turi, me'yori, mashqlarni takrorlashlar orasidagi to'xtalishlar vaqti, ishning samaradorligi to'g'risidagi tayyorgarlikning turlarini takomillashtirishga qaratganlar, lekin texnik usullar arsenali to'g'risida fikr mulohaza berib o'tilmagan. Olimlarni ilmiy izlanishlari davomida eng samarali bo'lgan texnik usullar to'g'risida izlanishlar olib borilmaganligi kuzatildi.



### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdulaziz Usubjon ugli Khamiddjanov. (2020). The system and content of student selection in belt wrestling. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 1(4), 316-317.
2. Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. T.: O'zDJTI 2018.-286 b.
3. Kerimov F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar. T.O'zDJTI 2020.-263b.
4. Khamiddjanov Abdulaziz Usubjon og'li. (2020). Improving the system and content of selection of children for the sport of belt wrestling. Indicators, 8(11), 12-16.
5. Novikov A.A. Основы sportivnogo masterstva.M.:Sovetskiy sport,2012-256s.
6. Nuriddin Rukhiddinov Goziyev, Abdulaziz Usubjon ugli Khamiddjanov. (2019). The stage of improving the system and content of candidate selection for belt wrestling. Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology, 1(3), 279-281.
7. Qodirov, Sirojiddin Erkinboevich. "Development of strength and operational strength skills of qualified judoists aged 15-17 years in sports improvement groups." Eurasian Journal of Sport Science 1.2 (2021): 131-135.
8. Qodirov, Sirojiddin Erkinboevich, et al. "MALAKALI DZYUDUCHILARNING KUCH VA TEZKOR-KUCH SIFATI BO 'YICHA MASHG 'ULOTLARNING XUSUSIYATLARI." Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 1.4 (2021): 70-77.
9. Salamov R.S.Jismoniy tarbiya va uslubiyati.1,2 jild.T.ITA-press.2018-296b.
10. Tumanyan G.S. Sportivnaya borba.M.: Sovetskiy sport,2000-288s.
11. АУ Хамиджонов. (2020). Белбоғли кураш спорт турига болаларни саралашнинг назарий ва амалий таҳлили. Fan-Sportga, 6(6), 75-77.
12. ФА КЕРИМОВ, АУ ХАМИДЖОНОВ. (2021). Белбоғли курашга болаларни саралашда мусобақа фаолияти ва техник-тактик тайёргарлик кўрсаткичлар самарадорлигини баҳолаш ва назорат қилиш методикаси. Научно-практическая конференция, 1(1), 35-390.
13. ФА КЕРИМОВ, АУ ХАМИДЖОНОВ. (2022). Белбоғли кураш спорт турига 9-14 ёшли болаларни саралашда махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг ўрни ва аҳамияти. Научно-практическая конференция, 1(1), 62-73.