

YOSH DZYUDochILARNI EGILUVCHANLIK QOBILAYATINI MAXSUS MASHQLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH

Sobirov Begzod Sherzod o'g'li

TIFT Universiteti Jismoniy madaniyat yo'nalishi 2-bosqich talabasi

Kadamov Suroj Xudayshukur o'g'li

TIFT Universiteti Jismoniy tarbiya va sport kafedrası o'qtuvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh dzyudochilarda egiluvchanlik qobiliyatini rivojlantirishning ahamiyati va unga xizmat qiluvchi maxsus mashqlar tizimi yoritilgan. Statik, dinamik, juftlikdagi hamda zamonaviy metodikalarga asoslangan mashqlar orqali mushaklar va bo'g'imlar harakati yaxshilanadi, texnik ko'nikmalar takomillashadi. Mashg'ulotlarning yoshga mosligi va bosqichma-bosqich yondashuv muhim o'rin tutadi.

Kalit so'zlar: dzyudo, yosh sportchilar, egiluvchanlik, maxsus mashqlar, statik cho'zilish, dinamik harakat, texnik rivojlanish, murabbiy nazorati.

Kirish. Dzyudo sport turi yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi, ayniqsa egiluvchanlik – texnik harakatlarning to'g'ri va samarali bajarilishi uchun muhim omildir. Egiluvchanlik mushaklar va bo'g'imlarning harakat amplitudasini kengaytirish, shikastlanish xavfini kamaytirish hamda harakatlar aniqligi va tezligini oshirishga xizmat qiladi. Yosh dzyudochilar uchun bu ko'rsatkichni erta bosqichlarda shakllantirish kelajakdagi sport yutuqlari uchun mustahkam poydevor bo'ladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan maxsus mashqlar tananing harakat diapazonini oshiradi, dzyudo texnikasini puxta egallashga yordam beradi va sportchining umumiy jismoniy holatini mustahkamlaydi. Ushbu maqolada yosh dzyudochilarning egiluvchanlik qobiliyatini oshirishga qaratilgan mashqlar tizimi, ularning turli yosh toifalaridagi qo'llanilishi va mashg'ulotlarning samaradorligi yoritiladi. Shuningdek, egiluvchanlikni rivojlantirishda bosqichma-bosqich yondashuv, mashqlarning xavfsizligi va murabbiy nazorati ostida olib borilishi zarurligi ilmiy-nazariy asosda tahlil qilinadi.

Asosiy qism

Dzyudo sportida egiluvchanlik muhim jismoniy sifatlardan biri bo'lib, texnik harakatlarni to'g'ri, samarali va xavfsiz bajarishda asosiy rol o'ynaydi. Ayniqsa, yosh dzyudochilar uchun bu sifatni rivojlantirish ularning jismoniy rivojlanishiga, texnik ko'nikmalarni shakllantirishga va kelajakdagi sport natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Egiluvchanlik dzyudochilarning mushaklari va bo'g'imlarining harakat diapazonini kengaytiradi, texnika bajarilishida qulaylik yaratadi va jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Shu bois, ushbu sifatni bolalik va o'smirlik davridayoq to'g'ri shakllantirish katta ahamiyatga ega.

Egiluvchanlik turlari va ularning dzyudodagi o'rni

Egiluvchanlik ikki asosiy turga bo'linadi: **faol egiluvchanlik** va **passiv egiluvchanlik**. Faol egiluvchanlik sportchining o'z mushak kuchi orqali harakatni amalga oshirish imkoniyatini bildiradi, masalan, oyoqni yuqoriga ko'tarish. Passiv egiluvchanlik esa tashqi kuch (masalan, murabbiy yordami) bilan amalga oshiriladigan harakatlar doirasini anglatadi. Dzyudo sportida bu ikki turdagi egiluvchanlik bir-birini to'ldirib, sportchining harakatlardagi erkinligi va texnikani aniq bajarish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Maxsus mashqlar tizimi

Yosh dzyudochilarda egiluvchanlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni muntazam, bosqichma-bosqich va yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda bajarish talab etiladi. Quyida ushbu maqsadga xizmat qiluvchi asosiy mashqlar guruhlarini keltirilgan:

1. **Statik cho'zilish mashqlari** – mushakni muayyan holatda uzoq vaqt ushlab turishga asoslangan mashqlar. Masalan: oyoqlarni yon tomonlarga ochib, bukilib pastga egilish, qo'llarni orqaga cho'zish va boshqalar. Bu mashqlar bo'g'imlar harakatini kengaytiradi va mushaklarni bo'shashtiradi.

2. **Dinamik cho'zilish mashqlari** – faol harakatlar asosida bajariladi, masalan, qo'l va oyoq bilan aylana harakatlar, sakrash davomida tanani cho'zish, sakrab oldinga egilish. Ular sportchining harakat doirasini kengaytirib, tananing harakatga tayyorligini oshiradi.

3. **Juftlikda bajariladigan mashqlar** – ikki sportchi bir-birining harakatini nazorat qilgan holda mashq bajaradi. Masalan, bir sportchi ikkinchisining qo'l yoki oyog'ini cho'zadi, bu esa passiv egiluvchanlikni rivojlantiradi. Bunday mashqlar murabbiy nazoratida ehtiyotkorlik bilan bajarilishi lozim.

4. **Qisqa vaqtli, yuqori samarali mashqlar (PNF usuli)** – bu usul mushakni qisqartirib so'ng cho'zishga asoslanadi. Masalan, sportchi oyog'ini bosim ostida siqadi, so'ngra cho'zadi. Bu usul nerv-mushak aloqasini kuchaytiradi va egiluvchanlikni sezilarli darajada oshiradi.

Mashg'ulotni tashkil etishning asosiy tamoyillari

Egiluvchanlikni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlar quyidagi tamoyillar asosida tashkil etilishi kerak:

- **Yosh xususiyatlariga moslik** – 8–14 yosh oralig'ida egiluvchanlik eng tez rivojlanadigan bosqich hisoblanadi. Shu sababli bu davrda mashqlar ko'proq va muntazam bo'lishi kerak.

- **Bosqichlilik** – mashqlar oddiydan murakkabga qarab o'tishi kerak. Dastlab statik, so'ng dinamik, keyin PNF yoki juftlikdagi mashqlar kiritiladi.
- **Zarar yetkazmaslik** – egiluvchanlik mashqlari muloyim va bosqichma-bosqich bajarilishi kerak. To'satdan harakatlar jarohat xavfini oshirishi mumkin.
- **Individual yondashuv** – har bir yosh sportchining tana tuzilmasi, harakat doirasi va tayyorgarlik darajasi inobatga olinib mashg'ulot rejalashtiriladi.

Egiluvchanlik rivojlanishining natijalari

To'g'ri tashkil etilgan egiluvchanlik mashqlari yosh dzyudochilarda quyidagi ijobiy natijalarga olib keladi:

- Harakatlar amplitudasi oshadi, texnikani to'g'ri bajarish osonlashadi;
- Mashg'ulot va musobaqalarda charchash kamayadi;
- Tanadagi mushaklar moslashuvchan va bardoshli bo'ladi;
- Jarohatlar xavfi sezilarli kamayadi;
- Psixologik jihatdan o'ziga ishonch ortadi, chunki harakatlar qulay va erkin bo'ladi.

Xulosa o'rnida, egiluvchanlik yosh dzyudochilarning umumiy tayyorgarligida muhim o'rin tutadi. Maxsus mashqlar yordamida bu sifatni erta rivojlantirish sportchilarning texnik salohiyatini oshiribgina qolmay, ularni musobaqalarga jismonan va ruhiy jihatdan puxta tayyorlaydi.

Xulosa

Yosh dzyudochilarda egiluvchanlikni rivojlantirish ularning sport faoliyati va texnik mahoratini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Egiluvchanlik mushaklar va bo'g'imlarning harakat doirasini kengaytirib, texnik harakatlarni to'g'ri, samarali va xavfsiz bajarishga imkon yaratadi. Ushbu maqolada keltirilgan statik, dinamik, juftlikdagi va zamonaviy metodika asosidagi maxsus mashqlar yosh sportchilarning egiluvchanlik darajasini oshirishga xizmat qiladi. Bunday mashg'ulotlar jarohatlarning oldini olish, sportchi tanasining moslashuvchanligini kuchaytirish va musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritishda muhim rol o'ynaydi. Biroq bu mashqlarni yoshga, tayyorgarlik darajasiga va individual xususiyatlarga mos tarzda rejalashtirish zarur. Shuningdek, murabbiylar tomonidan doimiy nazorat va ehtiyotkorlik talab etiladi. To'g'ri tuzilgan mashg'ulot jarayoni orqali yosh dzyudochilar nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham barqaror, ishonchli va raqobatbardosh sportchilarga aylanishadi. Shu bois, egiluvchanlikni rivojlantirish dzyudo tayyorgarligining ajralmas qismi sifatida e'tibordan chetda qolmasligi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2019). *Yoshlar bilan ishlashni samarali tashkil etish va ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish bo'yicha 5 muhim tashabbusni amalga oshirish to'g'risida topshiriq.*
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2022). *O'zbekiston Respublikasida ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida PQ-408-son qaror.*
3. Yoshlar ishlari agentligi. (2023). *Yoshlar o'rtasida sport tadbirlarining ijtimoiy samarasi bo'yicha yillik hisobot.*
4. Axadjon o'g'li, A. A., & Tursunboy o'g'li, N. J. (2023). SANOATNING YAIMGA TA'SIRINI BAHOLASH. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 290-293.
5. Axadjon o'g'li, A. A. (2023). RAQAMLI IQTISODIYOTNING RIVOJLANISHDAGI O'RNI. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 271-273.
6. Axadjon o'g'li, A. A. (2023). ZAMONAVIY AXBOROT-KOMMUNIKATSIYA TEXNOLOGIYALARINING MUAMMOLARI VA YECHIMLARI. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 333-338.
7. Azamjon o'g'li, U. A., & Axadjon o'g'li, A. A. (2023). Sun'iy intellekt va raqamli iqtisodiyot rivojlanishi. *Qo 'qon universiteti xabarnomasi*, 1, 73-75.
8. Tursunboy o'g'li, N. J., & Axadjon o'g'li, A. A. (2023). O'zbekistonning jahon savdo tashkilotiga a'zo bo'lish uchun uzoq yo'li va xitoy tajribasi. *Qo 'qon universiteti xabarnomasi*, 1, 43-47.
9. Ahrorjon, A., & Gafurov, X. (2023). IQTISODIY SIYOSATNING RIVOJLANISHIDA FISKAL VA PUL-KREDIT SIYOSATI. *Qo 'qon universiteti xabarnomasi*, 310-313.
10. Otto, M., & Thornton, J. (2023). CHATGPTNING IQTISODIYOTGA TA'SIRI: SUN'IY INTELLEKTNING KASBIY MEHNAT BOZORIGA TA'SIRI. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 7, 65-71.
11. Akhrorjon, A., & Oybek, A. (2023). ISLAMIC FINANCE PROBLEMS AND SOLUTIONS: Study guide. *AMAZON PUBLICATION ISBN-13: 9798863282282*, 1, 200.
12. Akhmadjonov, O. X. (2023). ISLOMIY MOLIYA BARQARORLIK OMILLARI: EKONOMETRIK TAHLILLAR VA DALILLAR. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(9), 74-94.
13. Axrorjon, A., & Maxliyoxon, O. (2024). TA'LIM SIFATI OSHISHIDA JSTNING O'RNI. *YANGI O'ZBEKISTONDA IJTIMOIIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR*, 2(1), 113-118.

14. Акабирходжаева, Д. Р., & Абдуллаев, А. А. (2024). ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ НА РАЗВИТИЕ МИРОВОГО ФИНАНСОВОГО РЫНКА. *Экономика и социум*, (11-1 (126)), 729-739.
15. Akabirxodjayeva, D., & Abdullayev, A. (2024). TEXNOLOGIK INNOVATSIYALARNING JAHON MOLIYA BOZORINING RIVOJLANISHIGA TA'SIRI. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 13, 89-96.
16. Akhrorjon, A., & Oybek, A. (2023). SUN'IY INTELLEKT (AI) VA ISLOM MOLIYASI. *Qo 'qon universiteti xabarnomasi*, 188-190.
17. Keldiboyeva, Z. M. Q., & Abdullaev, A. A. O. G. L. (2022). Inklyuziv ta'limga bo'lgan ehtiyojlar va sabablar, inklyuziv ta'limga jalb qilish. *Science and Education*, 3(11), 704-711.
18. Oybek, A., Abdullaev, A., Mavlonbekov, X., & Sharifjonov, Z. (2023). ISLOM MOLIYASIDA MUSHORAKA SHARTNOMASI. *Umumjahon fanlari bo 'yicha ta'lim tadqiqotlari*, 2(1), 593-599.
19. Turanboyev, B., Abdupattayev, A., & Abdullaev, A. (2023). INFLYATSIYANING QIMMATLI QOG'OZLAR DAROMADIGA TA'SIRI. *Yosh tadqiqot Jurnal*i, 2(2), 88-100.
20. Akhmadjonov, O. X. (2023). ISLOM BANK TIZIMI UCHUN SHARTNOMA HUQUQI VA ASOSIY TAMOIYILLARI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(5), 600-613.
21. Abdullaev, A. (2022). BOBUR VA BOBURIYLAR SULOLASINING JAHON SIVILIZATSIYASINING YANGILANISHIGA QO 'SHGAN HISSASI. *NEW RESEARCH ON THE WORKS OF ALISHER NAVOI AND ZAHIRUDDIN MUHAMMAD BABUR*, 1.
22. Xusanovich, A. O. (2023). MALAYZIYADA ISLOMIY MOLIYA, TO'G'RIDAN-TO'G'RI XORIJIY INVESTITSİYALAR VA IQTISODIY RIVOJLANISH O'RTASIDAGI MUNOSABATLARNING EKONOMETRIK TAHLILI ASOSIDA O'ZBEKISTON UCHUN TAVSIYALAR. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 7, 60-64.
23. Mulaydinov, F. (2024). Application, place and future of digital technologies in the educational system. *Nordik ilmiy-amaliy elektron jurnali*.
24. Jumanova, S. (2024). Analysis of PISA test results in Uzbekistan and prospects of preparing primary education students for PISA test. *Nordik ilmiy-amaliy elektron jurnali*.
25. Ikromjonovna, J. S., & Axadjon o'g'li, A. A. (2023). O 'ZBEKISTONDA PISA TESTI NATIJALARI VA BOSHLANG 'ICH TA'LIM O 'QUVCHILARINI BU

TESTGA TAYYORLASH ISTIQBOLLARI. *QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI*, 9, 159-162.

26. Turanboyev, B., & Abdullayev, A. (2023). DAVLAT, KORXONA VA TASHKILOTLAR BYUDJETINI TO 'G 'RI TAQSIMLASH TENDENSIYALARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(4), 304-309.

27. Akhrorjon, A., & Maxliyoxon, O. (2024). IMPACT, RESULTS AND CONSEQUENCES OF WTO ACCESSION ON THE EDUCATION SYSTEM. *International Multidisciplinary Journal of Universal Scientific Prospectives*, 2(1), 6-15.

28. Abdullaev, A., & Odilova, M. (2024). The Role of WTO in Improving the Quality of Education. *Yosh Tadqiqotchi Jurnali*, 3(1), 140-148.