

Date: 21st May-2025

**YOSH DZYUDUCHILARNI REJALASHTIRILGAN TA'LIM USLUBIDA
O'QITISH SAMARADORLIGI**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Ilmiy rahbar: p.f.d. (DSc), professor v.b. **Adilov Sarvar Qahramonovich**
"Alfraganus university" nodavlat oliy ta'lim tashkilotining 2-bosqich
magistranti

Sa'dullayev Sirojiddin Ilxom o'g'li

Annotatsiyasi: Mamlakatimizda 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 toboro rivojlanib borayotganligini ko'rishimiz mumkin.

Spot maktablarida jismoniy tarbiya va sportning maqsadi har tomonlama rivojlangan yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga ko'maklashishdan iborat. Sportchilar tayyorgarligi dasturi bo'yicha ta'lim olish jarayoni amalga oshiriladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnik usullar, o'quv-mashg'lot, mashg'lot jarayoni, modellashtirish, optimallashtirish.

Annotation: We can see that in our country, the transformation of judo into one of the mass sports among the population, the establishment of a new system for identifying, selecting, and training talented athletes as professional athletes are developing.

The goal of physical education and sports in spot schools is to contribute to the training of comprehensively developed highly qualified athletes. The training process is carried out according to the athlete training program.

Keywords: physical education, techniques, training, training, modeling, optimization.

KIRISH. O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilmoqda. O'zbekiston sportchilari Olimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon chempionati va birinchiliklarida yuqori natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishida Prezidentimiz Sh.M Mirziyoyevning hissasi juda kattadir. Bulardan, 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmoni hamda 2019-yil 8-oktyabrdagi PF-5847-son Farmoni bilan tasdiqlangan "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish Konsepsiyasi", va "Dzyudo sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2022-yil 20-iyundagi PQ-286-sonli Qarori, farmonlari va boshqa bir qancha qator hukumat qarorlari sport sohasida innovasion o'zgarishlarni rivojlantirishga yo'l ochmoqda (1,2).

O'zbekistonda dzyudo sport turini keyingi rivojlanish bosqichi, to'g'ridan-to'g'ri yosh bolalar va o'smirlar bilan chambarchas bog'liq. Qanchalik bolalar va o'smirlarni tayyorlash, o'rgatish jarayoni samarali yo'lga qo'yilsa, keyingi dzyudo sport turini



Date: 21st May-2025

rivojlanish bosqichi ham shunchalik samaraliroq kechadi (14, 15). Respublikamizda bir qancha sport maktablari, mavjuddir. Har bir sport maktabida o'ziga xos yutuqlarga ega ekanliklari sir emas.

Lekin erishilgan yutuqlarga qaramasdan, yosh dzyudochilarni texnik-taktik tayyorgarligi ustida hali ancha mashaqqatli ishlar olib borilishi kerak. Bunday fikrlarni aytib o'tishda, ko'pgina olib borilgan pedagogik kuzatishlar natijalariga asoslanish mumkin.

Ishning dolzarbligi. Mamlakatimizda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni ta'lim amaliyotiga tatbiq etish asosida bilim berish jarayonining potensial imkoniyatlarini yuzaga chiqarish bosqichi davom etmoqda, Pedagoglar ayni paytda innovasion texnologiyalarni ta'lim-tarbiya jarayoniga kiritish orqali o'quv samaradorligi va sifatini oshirishni ko'zlamodalar. Avvalambor, shuni ta'kidlash joizki, ta'lim-tarbiya sohasida mehnat qilayotgan har bir kishi pedagogikaning falsafiy jabhalaridan, ilm-fan, texnika hamda jismoniy tarbiya va sport va sohasidagi o'zgarishlardan, yangi paydo bo'lgan dunyoqarash va ilmiy oqimlardan xabardor bo'lishlari shart. O'tgan yillarimizga nazar tashlab, ularni sarhisob qilsak, mustaqilligimiz sharofatini yanada chuqurroq anglaymiz. Biz ta'limda butunlay yangilanish, yangi jarayonga tom ma'noda o'tish va unga moslashish davrini boshimizdan kechirmoqdamiz. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" bizga eski usullardan voz kechib, ta'limning har bir qirrasigacha qayta qurish imkonini beradi. (1, 2, 3, 4).

So'nggi yillarda barcha sport turlari kabi dzyudo sport turi ham yurtboshimizning jismoniy tarbiya va sport sohasini rivojlantirish bo'yicha olib borilayotgan oqilona siyosati tufayli yuksak taraqqiyot sari intilmoqda. Jumladan, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" g'oyalariga hamoxang bo'lgan uch bochqichli uzluksiz musobaqalar tizimi dasturlarida dzyudoni mustahkam o'rin egallaganligi bunga yaqqol misol bo'la oladi. Shu bilan bir qatorda dzyudo sport turining yoshlarga o'rgatish uchun yangi ta'lim texnologiyalari yetarlicha ishlab chiqilmagan. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining bolalar sportini rivojlantirishga doir qarorlari ushbu muammoni izchillik bilan ijobiy xal etilishiga imkon yaratadi. Takidlash o'rinliki qayd etilgan xujjatlarda bolalar sportini rivojlantirishga oid ilmiy-uslubiy tadqiqotlarni o'tkazish asosida istedodli sportchilar tayyorlashning ilg'or texnologiyalarini amalga tadbiq qilish zarurligi alohida takidlab o'tilgan.

Zamonaviy sportda musobaqa samaradorligi, jismoniy, texnik tayyorgarlikni rivojlantirishni o'rgatishni to'g'ri yo'lga qo'yilganligi bilan bevosita bog'liq. Binobarin yuqori maxoratli sportchilarni tayorlash jarayonida dasturlashtirilgan ta'lim usulida o'qitishga alohida e'tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Ana'naviy dasturlarga asoslangan mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarni shug'ullanishga bo'lgan ehtiyojlarini to'liq ta'minlamaydi. O'qitishda rejalarni shug'ullanuvchilarni jismoniy, tayyorgarliklarini e'tiborga olgan holda olib borish maqsadga muvofiqdir. Demak ushbu malakalarni qanchalik rivojlanganlik darajasi dasturlash-tirilgan ta'lim usulida o'qitish bilan belgilanadi.



Date: 21st May-2025



Shunday ekan dzyudo sport turida yosh sportchilarni jismoniy sifatlarini dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab toki takomillashuv jarayonining eng yuqori bosqichigacha uzluksiz shakllantirib borilishi maqsadga muvofiqdir. Dastlabki o'rgatish bosqichida yosh dzyudochi bolalarning jismoniy tayyorgarliklarini rivojlantiruvchi mashqlarni juda extiyotkorlik bilan qo'llash pedagogik jarayonning eng asosiy sifatlaridan biridir. Chunki, me'yoridan ortiq bo'lgan mashqlarni surunkali qo'llash katta yuklama sifatida, mushaklarni va bo'g'inlarda zo'riqish asoratini vujudga keltirishi mumkin. Bu esa bora-bora o'z navbatida patologik o'zgarishlarga olib kelishi extimoldan xoli emas. Aksincha me'yoridan kam darajada qo'llaniladigan mashqlar jismoniy sifatlarni rivojlantirmasligi yoki sust rivojlanishi isbot talab qilmaydi. Demak, dzyudochilarni tarbiyalash jarayonida, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi an'anaviy va noan'anaviy uslublarni qo'llash samaradorligini tadqiqot asosida isbotlab berish dolzarb masalalaridan biridir.

Ishning maqsadi. Yosh dzyudochilar mashg'ulotlarini samarali rejalarini ishlab chiqish va jismoniy tayyorgarliklarini oshirish.

Ishning vazifalari:

1. Yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarliklarini ilmiy-pedagogik jihatdan o'rganish;
2. Yosh dzyudochilarning mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarliklarini oshirish va salomatligini mustahkamlash. \

Ishning ilmiy yangiligi. Yosh dzyudochilarni tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirish natijasida jismoniy rivojlanishlari ko'rsatkichlari oshdi.

Ishning metodologiyasi. Tadqiqot ishining nazariy va metodologik asosini pedagogika sohasida ishlagan olimlarning ilmiy ma'lumotlari, jismoniy tarbiya bo'yicha konseptual ishlanmalar, qonunlar, qarorlar.

Ishning amaliy ahamiyati. Yosh dzyudochilarni tayyorgarlik jarayonlarini rejalashtirish va shug'ullanuvchilarni individual texnik-taktik harakatlarni pedagogik kuzatuv va tahlili, tadqiqot natijalari.

XULOSA

1. Mavzuga oid adabiyotlarda qayd etilgan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, o'quv-trenirovka jarayonida har bir sport turi xususiyatiga moslashtirilgan jismoniy tayyorgarlik, musobaqalar uchun tayyorlaydigan maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy bazasi bo'lib hisoblanadi.

2. Dzyudo bilan shug'ullanuvchi bolalarni sport bilan shug'ullanishlari uchun, ularni individual xususiyatlaridan kelib chiqqan holda va reja asosida mashg'ulotlar olib borish yaxshi samara berdi.

2. Dzyudo shug'ullanuvchilarni salomatligini oshirishda hamda jismoniy va texnik qobiliyatlarini tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

3. Yosh dzyudochilarning jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun nazorat me'yorlarini ishlab chiqish shug'ullanuvchilarni tayyorgarliklarini oshirishga imkon berdi.

Date: 21st May-2025

4. Yosh dzyudochilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda maxsus mashqlardan foydalanish shug'ullanuvchilarning jismoniy va texnik tayyorgarliklarini rivojlantirishda o'z samarasini ko'rsatdi va bu shug'ullanuvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonini tashkil qilishda maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

I. O'zbekiston Respublikasi Qonunlari

1.2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'RQ-394-son "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi (yangi tahriri). 2015-yil 4-sentyabr.

1.2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. "Xalq so'zi", 2015 y.

1.3. O'zbekiston Respublikasining Ta'lim to'g'risida qonuni (yangi tahriri). 2020-yil 23-sentabrdagi, O'RQ – 637-sonli.

II. O'zbekiston Respublikasi Prezident Farmonlari va qonunlari

2.1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 3 noyabrda "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-414-son Qarori.

2.2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrda "Sport-ta'lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to'g'risida"gi PQ-5280-sonli Qarori.

2.3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 3 noyabrda "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4877-son Qarori.

2.4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023 yil 11 sentyabrda "O'zbekiston — 2030" strategiyasi to'g'risidagi PF-158-son Farmoni.

III. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari

3.1. Sh.Mirziyoyevning "Yangi O'zbekiston Strategiyasi" Toshkent. "O'zbekiston", 2021.

3.2. Sh.Mirziyoyevning Birlashgan Millatlar Tashkilotlar Tashkiloti" Toshkent 2021-280 B.

3.3. Sh.Mirziyoyevning "Yangi O'zbekiston Taraqqiot Strategiyasi" Toshkent. "O'zbekiston", 2022.

IV. Darsliklar

4.1. Arslanov Sh.A., Tangriev A.J. – "Sport pedagogik maxoratini oshirish (dzyudo bo'yicha)" Darslik. T., 2017

4.2. Bayturayev E.I., Radjapov M.A., Odilov B.B. "Xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Darslik. T, 2020. 230 .b

4.3. Kerumov F.A. "Sportda ilmiy tadqiqotlar"., Darslik, T, 2022.

4.4. Matveyev L.P., Novikov A.D.. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, tom I-II. – M.: FiS, 1976.

4.5. Matveyev L.P.. Obhaya teoriya sporta. Moskva, 1997.

4.6. Matveyev S.F., Volohuk Ya.I.. Borba dzyudo. Kiyev: Zdorovye, 1974.



Date: 21st May-2025

4.7. Salomov R.S. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiylati” Darslik. I jild, T, 2014

4.8. Tastanov N.A. – “Kurash turlari nazariyasi va uslubiylati” Darslik. T. 2017.

V. O‘quv qo‘llanmalar

5.1. Абдиев А.Н. - Яккакураш спорт турларида ихтисослашувчи талабаларда мураббийнинг касбий кўникмаларини шакллантиришнинг илмий-педагогик асослари. // Педагогика фанлари доктори: дисс.автореф., ОАК ЎзР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2004 й. 196 б.

5.2. Abdullaev Sh.A., Xolmatov A.I. – Malakali kurashchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslari “O‘qituvchi” Toshkent. 2015 y. B. 56.

5.3. Abdullayev SH.A., Xolmurodov L.Z. – Erkin kurash. O‘quv-uslubiy qo‘llanma. – Toshkent. “ILMIY-TEXNIKA AXBOROTI-PRESS NASHRIYOTI” 2017 y. 132 b.

VI. Gazeta va jurnallar

6.1. Yangi O‘zbekiston gazetasi.

6.2. Xalq so‘zi gazetasi.

6.3. Fan-Sportga jurnali.

6.4. Sportda jurnali.

6.5. Eurasian journal of sport science.

VII. Statistika ma‘lumotlar to‘plam

7.3. O'zbekiston Respublikasi hududlarining ijtimoiy-iqtisodiy holati to‘g‘risidagi statistik ma‘lumotlar

VIII. Internet ma‘lumotlari

8.1. <http://www.lex.uz>- O‘zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma‘lumotlari milliy bazasi.

8.2. <http://www.ziyonet.uz>- Ta‘lim portal.

8.3. <http://www.ijf.uz> Xalqaro Dzyudo federatsiyasi sayti.

8.4. <http://www.Dzyudo.uz>. O‘zbekiston Dzyudo asotsatsiyasi sayti.

8.5. <http://www.ziyonet.uz> O‘zbekiston Respublikasi ta‘lim portali.

8.6. <http://www.edu.uz>. Oliy ta‘lim tizimida interaktiv xizmatlar va axborot tizimlar portal.

8.7. <http://www.gov.uz> – O‘zbekiston Respublikasi Hukumati portali.

8.8. Olympic.uz- O‘zbekiston milliy olimpiada qo‘mitasi

