



4. Ganiyeva F.V. Yosh basketbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish imkoniyatlarini tashkil etish. Jismoniy tarbiya va sport jurnali, 2018. 6(2), 15–21.
5. Nesterovskiy D.I. Basketbol o‘qitish nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti. 2017.
6. Miniscalco K., Kot G. Survival Guide for Coaching Youth Basketball (2nd ed.). Human Kinetics. 2015.
7. Grawer R., Rains S.T. Youth Basketball Skills and Drills (2nd ed.). Coaches Choice. 2012.
8. Fontanella J. The Physics of Basketball. Baltimore: Johns Hopkins University Press. 2006.

YOSH KURASHCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINING DINAMIKASI

Barakayev Bahodir O‘rakovich

Dotsent v.b.

Samarqand davlat pedagogika instituti

bahodirbarakayev@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smir yoshida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish kurash bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan. Kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar kompleksidan foydalanish talab etiladi. Maxsus mashqlardan foydalanish natijasida kurashchilarning bir qator testlar bo‘yicha texnik tayyorgarlik darajasi oshganligi aniqlangan. Maxsus mashqlar kompleksi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yuqori samaradorligini aniqlagan.

Kalit so‘zlar: Yosh kurashchilar, arqon va turnik, ko‘prik, jismoniy tayyorgarlik, sport bosqichlari, tayyorlov jarayoni, sinaluvchi.

Аннотация: В данной статье показано, что развитие специальной физической подготовленности в подростковом возрасте значительно повышает эффективность учебно-тренировочного процесса по борьбе. Для совершенствования специальной физической подготовленности борцов необходимо применение комплекса специальных упражнений. Установлено, что использование специальных упражнений способствует повышению технической подготовленности борцов по ряду тестов. Определена высокая эффективность комплекса специальных упражнений в развитии физических качеств.

Ключевые слова: Юные борцы, канат и перекладина, мост, физическая подготовленность, этапы спортивной подготовки, тренировочный процесс, испытуемый.



Abstract: *This article demonstrates that the development of special physical fitness during adolescence significantly increases the effectiveness of the training process in wrestling. Improving the special physical preparedness of wrestlers requires the use of a complex of special exercises. It was found that the application of these exercises leads to improvement in technical readiness in several test indicators. The study confirms the high effectiveness of the special exercise complex in developing physical qualities.*

Keywords: *Young wrestlers, rope and bar, bridge exercise, physical fitness, sports training stages, training process, test subject.*

Kirish. Sport kurashida yuqori sport natijasiga erishish uchun yuklamalarning doimiy ortib borishi bilan bog‘liq holda, hozirgi vaqtda kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Maxsus tayyorlov mashqlari tarkibi, avvalo, tanlangan sport yo‘nalishining o‘ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi.

Ko‘plab maxsus tayyorlov mashqlari orasidan murabbiy nafaqat ularni aniq vazifalarni hal qilish uchun tanlay olishi, balki ularni harakat qismlari, elementlari yoki bog‘lanmalaridan foydalangan holda yangilarini yaratishi ham kerak. Bunday mashqlar koordinatsiya, kuchlanish, harakat xarakteri, amplituda va boshqa xususiyatlari bo‘yicha musobaqa mashqlariga yaqin bo‘lishi zarur.

“Yosh kurashchilarni tayyorlash jarayonida maxsus jismoniy mashqlardan foydalanish” mashg‘ulot vositalari shug‘ullanuvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlanishi lozim. Ba’zi vositalar sportchining kuchli jihatlarini yanada rivojlantirishga, boshqalari esa ayrim sust texnik harakatlar yoki jismoniy sifatlarni yaxshilashga xizmat qiladi. [1,2].

Yosh kurashchilar tayyorgarligi bosqichida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishning eng muhim shartlaridan biri – bu puxta rejalashtirilgan, metodik jihatdan to‘g‘ri tashkil etilgan kompleks rivojlantirish tizimidir.

Tadqiqot predmeti – yosh kurashchilar tayyorgarligida maxsus mashqlar kompleksidan foydalanish.

Tadqiqot vazifalari:

1. Tadqiqot mavzusi bo‘yicha ilmiy-metodik va maxsus adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Kurash bilan shug‘ullanuvchi yosh sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish uchun mashqlar kompleksini ishlab chiqish.
3. Pedagogik eksperiment o‘tkazish orqali qo‘llanilayotgan vositalarning samaradorligini isbotlash.

Kurashchilarning tayyorgarlik tizimining umumiy tavsifi.

Ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimi barcha yosh guruhidagi sportchilarning tayyorgarlik vazifalari, vositalari, usullari va shakllarining uzluksizligini ta’minlaydigan yagona tashkiliy tizim bo‘lib, u yo‘naltirilgan harakat faolligiga



asoslanadi. Bu — mashg‘ulot jarayonlari, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, harakat malakalari va ko‘nikmalarini shakllantirish, tayyorgarlikning turli jihatlarini o‘rtasidagi optimal nisbat, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmining oshib borishi va ular o‘rtasidagi nisbatning doimiy o‘zgarishi, yuklamalarni oshirishda izchillikni qat‘iy saqlash, ayrim jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun eng qulay bo‘lgan yosh davrlaridan foydalanish demakdir [3,4].

Tadqiqot usublari. Tadqiqot mavzusi bo‘yicha maxsus adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, kurashchilarning harakat tayyorgarligini testdan o‘tkazish, pedagogik eksperiment, matematik statistika usuli.

Adabiyotlar manbalarini tahlil qilish.

Bu usul tadqiqot muammosini chuqur o‘rganish maqsadida qo‘llanadi. Maxsus adabiyotlarni o‘rganish darsliklar, o‘quv-uslubiy qo‘llanmalar, ma‘lumotnomalar va jurnallardagi maqolalar asosida amalga oshirildi. Ayniqsa, erkin kurashchilarning texnik, texnik-taktik tayyorgarligi, turli yoshdagi sportchilarning harakat imkoniyatlarini oshirish usullari yoritilgan ilmiy ishlarga alohida e‘tibor qaratildi. Ushbu materiallar tadqiqotning yondashuvi, maqsadi, yo‘llari va vazifalarini aniqroq belgilashga yordam berdi.

Pedagogik kuzatish usuli.

Pedagogik kuzatish usuli turli hodisa, voqea va jarayonlarning sifat va miqdor jihatlarini bevosita idrok qilish orqali o‘rganishga imkon beradi. Bu usulning eng muhim xususiyati shundaki, u tadqiqot obyekti tabiiy sharoitida o‘rganish imkonini yaratadi. Tadqiqotchi faqat maxsus tuzilgan reja asosida o‘zini qiziqtirgan holatlarni qayd etadi, jarayonga aralashmaydi.

Kurashchilarning harakat tayyorgarligini testdan o‘tkazish.

Tadqiqotimizda qo‘llangan mashg‘ulot materialining o‘quvchilarning jismoniy tayyorgarligiga ijobiy ta‘sirini asoslash maqsadida quyidagi testlar majmuasi bilan sinovlar o‘tkazildi:

1. Arqonga ko‘tarilish (vaqt bilan).

4 metrli arqon. Sinovchi arqon yonida turadi. Signal berilishi bilan sekundomer ishga tushadi, sportchi arqonga oyoq yordamida chiqadi. Yuqori qismga tegishi bilan vaqt to‘xtatiladi.

2. Ko‘prikda ag‘darilish - 30 soniya.

Sportchi gilamda qattiq ko‘prik holatini bajaradi: peshona bilan tiralgan holda, qo‘llar gilamda parallel, ikki oyoq bilan bir vaqtda turtinib, ag‘darilishlarni bajaradi.

3. Ko‘prikda yugurish - 30 soniya.

Sportchi peshona bilan tiralgan qattiq ko‘prik holatini egallaydi, qo‘llar parallel, ikki oyoq bilan uzluksiz maksimal tezlikda o‘ng yoki chap tomonga “yugurish” harakatlarini bajaradi.

4. 7 ta “Kuobax” sakrashi (masofaga).

Sportchi ikki oyoqda ketma-ket 7 marta to‘xtamasdan sakraydi, natija masofa bo‘yicha o‘lchanadi.



5. Sherik bilan 10 ta beldan oshirib uloqtirish (sekundda).

Sportchi hamkorining bosh va qo‘lidan mahkam ushlab, soni bilan kirib, ikki oyoq bilan turtinib, uloqtirishni bajaradi. Natija 10 ta uloqtirishni bajarish uchun sarflangan vaqt bo‘yicha aniqlanadi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun mashqlar kompleksi.

Texnik harakatlarda uch tur ajratiladi: usullar, himoya harakatlari va kontrusullar. Ular maqsad bo‘yicha farq qiladi, ammo ko‘p umumiy jihatlarga ega. Ularning muvaffaqiyatli bajarilishi musobaqa qoidalari bilan rag‘batlantiriladi. Har bir harakatda barcha sportchilar uchun umumiy bo‘lgan asosiy mexanizm va texnik detallar mavjud. Bu detallar sportchining hujum, himoya yoki qarshi hujum uslubini belgilab beradi.

Harakatni o‘zlashtirishning 3 bosqichi mavjud:

a) Tanishtirish bosqichi - kurashchi harakatning asosiy xususiyatlarini tushunadi, ammo uni muvaffaqiyatli bajara olmaydi;

b) harakat malakasini shakllantirish - harakatni e‘tiborni maxsus yo‘naltirgan holda to‘g‘ri bajara boshlaydi;

c) harakat ko‘nikmasini shakllantirish - harakat avtomatik bajariladi, ya‘ni maxsus e‘tibor talab qilmaydi.

Ma‘lumki, mashqlarning foydali ta‘siri ularning yaqin va iz qoldiruvchi (kechikkan) ta‘sirilarining cho‘qqisi - ya‘ni o‘zaro kuchaytiruvchi qo‘shilishi natijasida ortib boradi. Har bir mashq davomida yuzaga keladigan ta‘sirilar vaqt o‘tishi bilan saqlanib, avvalgi mashqlar natijalari bilan qo‘shilib boradi. Garchi alohida mashqning ta‘siri sportchining holatida qisqa muddatli o‘zgarishlar sifatida namoyon bo‘lsa-da, to‘g‘ri tashkil etilgan sport mashg‘ulotlari sharoitida bu ta‘sirilar sportchining umumiy tayyorgarligi darajasida muhim, bosqichma-bosqich o‘zgarishlar keltirib chiqaradi [5,6].

Arqon va turnikdagi turli mashqlar: Oyoq yordamida arqonga ko‘tarilish, arqonda osilib tebranish, turnikda tebranish bilan tortilish (bosqichma-bosqich qiyinlashtirish bilan).

Gantel (1,5 kg) bilan bajariladigan mashqlar: Qo‘llar bilan tebranishlar va aylana harakatlari - tik turgan, tizzalangan, o‘tirgan, chalqancha yotgan holatlarda. Qo‘l va gavda harakatlarining kombinatsiyalari. Qo‘l suyaklari va bo‘g‘imlarini mustahkamlovchi mashqlar. Qo‘l harakatlarini gavdaning turli harakatlari bilan uyg‘unlashtirish. Ko‘krakdan itarilish (otjimoniya). Tirsak bo‘g‘imlarida bukish va yozish mashqlari.

Turli sakrash mashqlari: Uzoqqa sakrash, milliy sakrashlar, *Kily* (bir oyog‘ida sakrash), *Kuobax* (ikki oyog‘ida sakrash). O‘tirgan holatdan yuqoriga sakrash. Tizzalab turib oyoqqa sakrash va boshqalar.

Kuch sifatini rivojlantirishdan tashqari qo‘llangan maxsus tayyorlov mashqlari:



1. Akrobatik mashqlar: O'tirib turishdan oldinga g'altak; Asosiy tayanch holatidan oldinga g'altak; Qo'llarda turishdan g'altak bajarib, o'tirish holatiga kelish; Uzun masofali oldinga g'altak (sakrash bilan); To'siq orqali g'altak (hamkor bilan); Chap va o'ng yelka orqali g'altak; Yon tomonga ag'darilishlar; Sakrashlar kombinatsiyasi.

2. Bo'yin mushaklarini mustahkamlash: Qo'lni iyakka tirab, boshni oldinga egish; Qo'llar birlashtirib ensaga tiralgan holatda boshni oldinga va orqaga egish; Bosh bilan oldinga-orqaga harakat qilish; Boshni aylantirish; Hamkor yordamida bosh ustida turish mashqi.

3. “Ko'prik” mashqlari: Oldinga ko'prik; Orqaga ko'prik; Orqaga ko'prikda navbatma-navbat chap/o'ng oyoqni ko'tarish; Gimnastik ko'prik; Ko'prikda chapga va o'ngga “yugurish”; Ko'prikda ag'darilish; Boshga tiralmasdan qo'llarda ko'prikda tebranish va ag'darilishlar; Ko'prikda bosh bilan oldinga siljish; Hamkor ushlab turayotgan holatdan ko'prikdan chiqish.

4. O'zini himoyalash mashqlari: Chalgancha guruhlanib yumalash; Orqaga yiqilganda qo'llarning to'g'ri holati; O'tirishdan, o'tirib turishdan, yarim o'tirishdan orqaga yiqilish; Yon tomon yiqilish (o'tirishdan, o'tirib turishdan, tik turishdan); Oldinga g'altak qilib, bukilib yuqoriga ko'tarilish; Oldinga g'altak qilib, to'rt oyoqda turgan hamkorni yon tomoniga ag'darish; Oldinga qo'l tirab yiqilish (tizzada turishdan, tik turishdan); Oldinga yiqilgandan so'ng o'ngga yoki chapga burilish.

5. Imitatsion mashqlar: Hamkorsiz turli usullar va baholovchi harakatlar imitatsiyasi; Hamkor bilan gilamdan uzilmagan holda hujum harakatlari; Hamkorni yerda ko'tarib turishga asoslangan hujum imitatsiyasi; Usullar, baholovchi harakatlar, ushlarlar, siljishlarni bajarish.

6. Hamkor bilan mashqlar: Oyoq o'tkazib hamkorni ko'tarish; Hamkorni yelkada ko'tarib yurish.

Koordinatsiya mashqlari - o'tirib turish, sakrashlar, bir oyog'idan ushlab bajariladigan mashqlar va boshqalar.

Tadqiqot natijalarini tahlil qilish.

Pedagogik tajriba boshida o'tkazilgan test natijalarini tahlil qilish shuni ko'rsatdiki, yigitlarning jismoniy tayyorgarlik darajasi bo'yicha ko'pchilik ko'rsatkichlarda statistik jihatdan ishonchli farqlar kuzatilmadi. Bu esa nazorat va tajriba guruhlarida o'rtasida jismoniy tayyorgarlik darajasining dastlabki bosqichda deyarli bir xil bo'lganini tasdiqlaydi.

Tuzilgan maxsus jismoniy mashqlar majmuasining samaradorligini aniqlash maqsadida asosiy harakat sifatlarining rivojlanish darajasi quyidagi nazorat testlari orqali baholandi:

- Arqonga ko'tarilish (sek.);
- Ko'prikda ag'darilish - 30 soniyada (marta);
- Ko'prikda “yugurish” - 30 soniyada (marta);
- “Kuobax” - ikki oyoqda oldinga 7 ta sakrash (m/sm);



- Hamkor bilan 10 ta beldan oshirib tashlash (sek.).

Testlar ikki marta - tajriba boshida va oxirida o‘tkazildi. Tajriba 7 hafta davom etdi. Jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘rtacha foiz o‘zgarishlari aniqlanib, dinamikasi kuzatib borildi.

1–2-jadvalda pedagogik tajriba davomida tajriba guruhi (TG) va nazorat guruhi (NG) o‘quvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasidagi o‘zgarishlarning taqqoslanishi keltirilgan.

1-jadval

Nazorat guruhining tajriba oldi va tajriba oxiridagi maxsus tayyorgarligi taqqoslamasi

Test turlari	Tajriba oldi (M ± m)	Tajriba oxiri (M ± m)	R
Arqonga chiqib tushish	21,83 ± 0,71	20,39 ± 0,63	7%
Ko‘prikda ag‘darilish (30 s)	5,8 ± 0,35	7,1 ± 0,37	18%
Ko‘prikda yugurish (30 s)	6,5 ± 0,37	7,8 ± 0,48	16,6%
“Kuobax”, 7 sakrash	9,2 ± 0,35	9,48 ± 0,35	3,8%
10 ta beldan oshirib tashlash (sek.)	79 ± 4,02	80 ± 3,84	1%

Izoh: R – tajriba boshidagi va oxiridagi ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi foiz farqi.

X – o‘rtacha kvadratik og‘ish.

M – reprezentativlik xatosi (standart xato).

2-jadval

Tajriba guruhining tajriba oldi va tajriba oxiridagi maxsus tayyorgarligi taqqoslamasi

Test turlari	Tajriba oldi (M ± m)	Tajriba oxiri (M ± m)	R
Arqonga chiqib tushish	23,07 ± 1,49	20,70 ± 0,51	12%
Ko‘prikda ag‘darilish (30 s)	6,3 ± 0,44	8,4 ± 0,49	25%
Ko‘prikda yugurish (30 s)	6,5 ± 0,47	8,6 ± 0,45	24%
“Kuobax”, 7 sakrash	9,43 ± 0,36	10,29 ± 0,38	7,8%
10 ta beldan oshirib tashlash (sek.)	1,13 ± 4,15	1,14 ± 4,75	1%

Izoh: R – tajriba boshidagi va oxiridagi ko‘rsatkichlar o‘rtasidagi foiz farqi.

X – o‘rtacha kvadratik og‘ish.

M – reprezentativlik xatosi (standart xato).

Maxsus test - yuqori qo‘l mushaklarining tezkor-kuch sifatlarini baholovchi arqonga ko‘tarilish mashqi bo‘yicha tajriba boshida TG va NG natijalari mos ravishda o‘rtacha 23,07 soniya va 21,83 soniyani tashkil etdi. Pedagogik tajribadan so‘ng TG natijalari sezilarli darajada yaxshilanib, o‘rtacha 20,70 soniyaga yetdi (12% o‘shish). NG natijalari ham yaxshilandi va 20,39 soniyani tashkil etdi (7% o‘shish).

Ko‘prikda ag‘darilish testida TG va NG ning dastlabki ko‘rsatkichlari mos ravishda 6,3 va 5,8 marta bo‘lgan. Yakuniy testda TG natijalari 8,4 martaga oshdi (25% o‘shish), NG da esa yaxshilanish 7,1 martagacha bo‘lib (18% o‘shish), TG ga nisbatan pastroq bo‘ldi. TG va NG natijalari o‘rtasidagi farqlar statistik jihatdan ishonchli deb topildi.



Tezkor-kuch sifatlarini baholovchi ko‘prikda “yugurish” testida pedagogik tajriba natijalariga ko‘ra TG va NG o‘rtasida ishonchli farqlar qayd etildi. TG ko‘rsatkichi 6,5 martadan 8,6 martagacha oshdi (24%), NG da esa 6,5 dan 7,8 martagacha oshgan (16%).

Pastki ekstremitetlar kuch sifatlarini baholovchi “Kuobax” - ikki oyoqda oldinga ketma-ket 7 sakrash testida tajriba boshida TG va NG natijalari mos ravishda 9 m 43 sm va 9 m 02 sm. ni tashkil etgan. Tajribadan so‘ng TG natijasi 10 m 23 sm gacha oshdi (7,8%), NG natijasi esa 9 m 57 sm ga yaxshilanib, 3,8% o‘shishni ko‘rsatdi.

“Hamkor bilan 10 ta beldan oshirib tashlash” testida (sekundlarda), ya‘ni maxsus sifatlarni baholovchi mashqda TG va NG ning dastlabki ko‘rsatkichlari 1 daqiqa 13 soniya va 1 daqiqa 19 soniyani tashkil qilgan. Yakuniy testda TG ko‘rsatkichlari o‘zgarishsiz qoldi - 1 daqiqa 14 soniya, NG da esa 1 daqiqa 20 soniya bo‘ldi. Bu mashqning tajriba jarayonida qo‘llanilgan mashqlar majmuasi bilan sezilarli bog‘liq natija bermaganini ko‘rsatadi.

Pedagogik tajriba umumiy natijalariga ko‘ra, TG da natijalar 1% dan 25% gacha oshgan, NG da esa 1% dan 18% gacha o‘shish qayd etilgan.

Shunday qilib, pedagogik tajriba yakunida olingan natijalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, TG o‘quvchilari ko‘pchilik ko‘rsatkichlar bo‘yicha NG ga nisbatan statistik jihatdan ishonchli darajada yuqori natijalarni namoyon etishdi. Bu esa qo‘llanilgan maxsus mashqlar kompleksining yigitlarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga ijobiy ta‘sir ko‘rsatganini isbotlaydi [8,9].

Maxsus jismoniy mashqlarni qo‘llashning maqsadga muvofiqligi isbotlandi. Ular erkin kurash bilan shug‘ullanuvchi o‘smirlar uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi, texnik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining o‘shishiga ijobiy ta‘sir qiladi va sportchining umumiy ish qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

Xulosa. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, o‘smir yoshida maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish erkin kurash bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulot jarayonining samaradorligini sezilarli oshiradi.

O‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, o‘smir erkin kurashchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun maxsus mashqlar kompleksidan foydalanish talab etiladi. Tadqiqot boshida TG va NG o‘rtasida barcha testlar bo‘yicha sezilarli farqlar aniqlanmadi.

Tajriba yakunida maxsus mashqlardan foydalanish natijasida TG ning bir qator testlar bo‘yicha texnik tayyorgarlik darajasi oshganligi aniqlandi. Guruhlar o‘rtasidagi farqlar statistik jihatdan ishonchli bo‘ldi. Umumiy o‘shish TG da 1% dan 25% gacha, NG da esa 1% dan 18% gacha tashkil etdi.

Shunday qilib, pedagogik tajriba yakunlari shuni isbotladiki, TG o‘quvchilari ko‘pchilik ko‘rsatkichlar bo‘yicha NG ga nisbatan sezilarli darajada yuqori



natijalarni namoyon etishdi, bu esa qo‘llangan maxsus mashqlar kompleksining jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yuqori samaradorligini tasdiqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdurahmonov A. *Kurash sportida murabbiylik faoliyati*. Toshkent: 2020. Sport nashriyoti.
2. Azizov B., Eshmatov D. Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish va metodikasi. Toshkent: 2021. O‘zbekiston Milliy universiteti.
3. Ergashov O. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: 2019. Fan va texnologiya.
4. Gordienko D.V., Smirnova E.V., Lebedeva N.V. Formation of professional competencies of coaches in the system of additional professional education. Theory and Practice of Physical Culture, 2021. (4), 59–61.
5. Jo‘rayev N. Kurashda psixologik yondashuv asoslari. Samarqand: 2022. Ilm ziyo.
6. Karimov R., Umarov Z. Pedagogik kompetentlik va innovatsion yondashuvlar. Toshkent: 2021. O‘qituvchi.
7. Xolmirzayev A. Kurash: nazariya va amaliyot. Toshkent: 2018. Chinor.
8. Yilmaz A., Altinkök M., Güven E. Investigation of professional competencies of physical education teachers. Journal of Education and Training Studies, 2016. 4(11), 135–142. <https://doi.org/10.11114/jets.v4i11.1837>
9. Yusupov Q. Sportda raqamli texnologiyalar. Toshkent: 2023. Yangi asr avlodi.

YOSH DZYUD OchILARDA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI ShAKLLANTIRISH USULLARI

Kadirbaev Bayrambay Jaksibaevich

Assistent o‘qituvchi

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

kadirbaev.b@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh dzyudochilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish muammosi va uni hal qilishga qaratilgan samarali usullar yoritilgan. Tadqiqot davomida sportchilarning musobaqa jarayonida yuzaga keladigan stress, asabiylik, o‘ziga ishonchsizlik kabi holatlariga qarshi kurashish vositalari – avtotrening, nafasni boshqarish, vizualizatsiya, emotsional nazorat va musobaqa oldi ruhiy tayyorgarlik mashqlari sinovdan o‘tkazildi. Natijalarga ko‘ra, bu usullar sportchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish va sportda yuqori natijalarga erishishda muhim omil bo‘lib xizmat qilishi aniqlandi.

Kalit so‘zlar: Psixologik barqarorlik, yosh sportchilar, dzyudo, stress, musobaqa oldi tayyorgarlik, ruhiy tayyorgarlik, sport psixologiyasi.