

Date: 27th December-2025

**SPORT TAKOMILLASHUV GURUHIDAGI MALAKALI
DYUZDOCHILARNING JISMONIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH**

Yakubova Nodira Xusainovna

Osiyo xalqaro universiteti Urganch filiali
jismoniy tarbiya yo'nalishi 1-kurs magistratnti
Telefon raqam: +998905798887

Annotatsiya: Ushbu maqola sport takomillashuv guruhlarida shug'ullanuvchi dzyudochilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishning nazariy va amaliy jihatlariga bag'ishlangan. Unda dzyudoning o'ziga xos xususiyatlari inobatga olingan holda, sportchilarning kuchi, tezligi, chidamliligi, egiluvchanligi va koordinatsion qobiliyatlarini oshirishga qaratilgan zamonaviy mashg'ulot metodikalari tahlil qilinadi. Maqolada jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishning sportchilarning texnik-taktik mahoratini oshirishdagi ahamiyati, jarohatlarning oldini olish va musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishdagi roli yoritilgan. Shuningdek, mashg'ulot jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkil etish, yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish prinsiplari hamda ushbu qobiliyatlarni rivojlantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Dzyudo, jismoniy qobiliyatlar, sport takomillashuvi, mashg'ulot metodikasi, kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya, sport pedagogikasi, yuqori sport mahorati.

Kirish.

Dzyudo zamonaviy sportning eng dinamik va qadimiy turlaridan biri bo'lib, jahon miqyosida millionlab insonlarni o'ziga jalb etgan olimpiya sportidir. U nafaqat jismoniy kuch va epcillikni, balki intellektual salohiyat, strategik fikrlash va ruhiy barqarorlikni ham talab qiladi. Dzyudochining musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishi ko'p jihatdan uning kompleks jismoniy tayyorgarligiga bog'liq. Jismoniy qobiliyatlar sportchining texnik-taktik harakatlarini samarali bajarishi, yuqori intensivlikdagi yuklamalarga bardosh berishi va uzoq muddatli sport faoliyatida jarohatlarsiz qolishi uchun asosiy poydevor hisoblanadi.

Sport takomillashuv guruhlarida shug'ullanuvchi dzyudochilar allaqachon boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichidan o'tgan, ma'lum darajadagi mahoratga ega bo'lgan va yanada yuqori sport natijalarini maqsad qilgan sportchilardir. Ularning mashg'ulotlari yanada ixtisoslashgan va jismoniy qobiliyatlarni chuqurlashtirilgan tarzda rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Afsuski, ba'zi hollarda ushbu bosqichda jismoniy tayyorgarlikning ayrim jihatlariga yetarlicha e'tibor berilmasligi sportchilarning maksimal salohiyatiga erishishga to'sqinlik qilishi mumkin.

Ushbu maqolaning maqsadi sport takomillashuv guruhlarida shug'ullanuvchi dzyudochilarning jismoniy qobiliyatlarini (kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya) rivojlantirishning ilmiy asoslangan metodikalarini tahlil qilish va amaliy



Date: 27th December-2025

tavsiyalar berishdan iborat. Maqolada mazkur qobiliyatlarning dzyudodagi ahamiyati, ularni rivojlantirish usullari, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish prinsiplari hamda sportchilarni kompleks tayyorlashning zamonaviy yondashuvlari atroflicha ko'rib chiqiladi. Mazkur tadqiqot dzyudo murabbiylari, sport pedagoglari va sportchilar uchun amaliy qo'llanma bo'lib xizmat qilishi kutilmoqda.

ASOSIY QISM



1. Dzyudoda jismoniy qobiliyatlarning ahamiyati

Dzyudo kurashi o'zining dinamikligi, keskinligi va uzluksiz harakatlar ketma-ketligi bilan ajralib turadi. Bunda sportchidan nafaqat yuqori texnik-taktik mahorat, balki ajoyib jismoniy tayyorgarlik ham talab etiladi. Jismoniy qobiliyatlar dzyudochining jang davomida samarali harakatlanishi, raqibiga nisbatan ustunlikka erishishi va musobaqa yuklamalariga bardosh berishi uchun zamin yaratadi.

- Texnik-taktik harakatlar ijrosi: Kuchli va chidamli sportchi murakkab texnik elementlarni (masalan, otish, ag'darish) to'liq quvvat bilan va bir necha bor bajara oladi. Tezlik va koordinatsiya texnikani tez va aniq amalga oshirishga imkon beradi. Egiluvchanlik esa harakatlar amplitudasi va xavfsizligini ta'minlaydi.

- Musobaqa davomida samaradorlik: Dzyudo janglari qisqa, ammo yuqori intensivlikda kechadi. Bir jangda bir necha portlovchi harakatlar, shiddatli tutashuvlar va kurashlar amalga oshiriladi. Bunga dosh berish uchun yuqori maxsus chidamlilik talab etiladi.

- Jarohatlarning oldini olish: Kuchli va egiluvchan mushaklar, mustahkam bo'g'imlar dzyudodagi xos yiqilishlar, burilishlar va yuklamalar paytida jarohat olish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Jismoniy qobiliyatlarning muvozanatli rivojlanishi sportchining tanasini stresslarga chidamli qiladi.

- Ruhiy barqarorlik: Jismoniy tayyorgarlik yuqori bo'lgan sportchi musobaqada o'ziga ishonchliroq bo'ladi, charchoqni kechiktiradi va jangning oxirigacha yuqori darajada konsentratsiyani saqlay oladi, bu esa qaror qabul qilish tezligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

2. Dzyudochilarning asosiy jismoniy qobiliyatlari va ularni rivojlantirish metodikasi

Sport takomillashuv guruhidagi dzyudochilarda quyidagi asosiy jismoniy qobiliyatlarni maqsadli rivojlantirish ustuvor ahamiyatga ega:

2.1. Kuch

Dzyudoda kuchning bir necha turlari muhimdir: maksimal kuch (bir martalik harakatda ko'rsatilgan eng yuqori kuch), tezkor-kuch (portlovchi kuch, harakatni tezlik



Date: 27th December-2025

bilan bajarish qobiliyati) va kuchli chidamlilik (uzoqa vaqt davomida ma'lum bir kuchlanishni saqlab qolish yoki takroriy kuch harakatlarini bajarish qobiliyati).



• **Rivojlantirish metodikasi:**

- Og'irliklar bilan ishlash: Shtanga, girya, gantel va boshqa og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar (tortish, ko'tarish, presslar, skvatlar). Dzyudochilar uchun ayniqsa tortuvchi va yelka kamarini mustahkamlovchi mashqlar muhim.

- O'z vazni bilan ishlash: Turnikda tortilish, otjimaniya (push-up), press ko'prik mashqlari. Bu mashqlar tana vaznini nazorat qilish va nisbiy kuchni oshirish uchun zarur.

- Rezina (amortizatorlar) bilan mashqlar: Qarshilikka qarshi bajariladigan harakatlar texnikani takomillashtirish va maxsus mushak guruhlarini rivojlantirishga yordam beradi.

- Izometrik mashqlar: Ma'lum bir holatni ma'lum muddat ushlab turish (masalan, tutashuv holatini). Bu mushaklarning statik kuchini oshiradi, ayniqsa raqibni ushlab turishda muhim.

- Dzyudoga xos kuch mashqlari: Partner bilan bajariladigan turli xil tortish, ko'tarish, itarish mashqlari (masalan, Uchi-komi, Nage-komi elementlarini og'irlik bilan bajarish).

2.2. Tezlik

Dzyudoda harakat tezligi (jang davomidagi umumiy harakat tezligi), reaksiya tezligi (raqib harakatiga javob berish) va bir harakat tezligi (texnikani tezkor bajarish) muhim rol o'ynaydi.

- Rivojlantirish metodikasi:

- Qisqa masofaga yugurish va sakrash mashqlari: Start tezligi va portlovchi kuchni oshiradi.

- **Harbiy mashqlar:** Chuqur sakrashlar, bir oyoqda sakrashlar, to'siqlardan oshish.



Date: 27th December-2025

- Reaktsiya mashqlari: Signalga ko'ra tezkor harakatlanish (tushgan shar, murabbiyning ovozi yoki qo'l harakati).
- Partner bilan tezkor kurash elementlari: Qisqa muddatli, yuqori tezlikdagi randorilar yoki o'yin usulidagi mashqlar.
- Ko'p marotaba takrorlash (Uchi-komi): Texnikani tezkor va takroriy bajarish tezlikni va harakat koordinatsiyasini oshiradi.

Rivojlantirish metodikasi:

- Akrobatik mashqlar: Sakrashlar, tana burilishlari, parashut mashqlari.
- Muvozanat mashqlari: Bir oyoqda turish, to'siqlardan o'tish, maxsus platformalarda ishlash.
- To'p bilan mashqlar: Har xil to'plar bilan o'yinlar va maxsus mashqlar (masalan, to'pni uloqtirish va tutish, tezkor reaktsiya).
- "Narvon" mashqlari (Agility ladder): Tezkor qadamlar va yo'nalish o'zgarishlari.
- Kutilmagan vaziyatlarga moslashish: Murabbiyning signaliga yoki raqib harakatiga tezkor javob berishni talab qiluvchi mashqlar.
- Murakkab texnik-taktik kombinatsiyalar: Oldindan o'ylab topilmagan, kutilmagan vaziyatlarda turli texnik harakatlarni bir-biriga bog'lab bajarish.



2.3. Chidamlilik

Dzyudoda chidamlilik ikki asosiy turga bo'linadi: umumiy chidamlilik (aerobik qobiliyat, uzoq muddatli, past intensivlikdagi harakatlarni bajarish) va maxsus chidamlilik (anaerobik qobiliyat, dzyudoga xos, yuqori intensivlikdagi yuklamalarga chidash). Maxsus chidamlilik musobaqa davomida bir necha jangni samarali o'tkazish uchun juda muhim.

- Rivojlantirish metodikasi:
- Umumiy chidamlilik: Kross yugurish, velosipedda yurish, suzish, arqon sakrash kabi uzoq muddatli, bir maromdagi mashqlar.
- Maxsus chidamlilik:
- Intervall mashg'ulotlari: Yuqori intensivlikdagi mashqlar (masalan, Randori yoki Uchi-komi seriyalari) qisqa dam olish bilan almashinib turadi.
- Aylana mashg'ulotlari (Circuit training): Bir nechta turli mashqlarni ketma-ket, dam olmasdan bajarish.

Date: 27th December-2025

• "Qayta-qayta jang" (Randori) mashg'ulotlari: Musobaqa sharoitlariga yaqin bo'lgan yuqori intensivlikdagi erkin kurashlar seriyasi.

• Maxsus chidamlilikni oshiruvchi jismoniy mashqlar: Qop bilan ishlash, og'ir arqonlar bilan mashqlar, tortish va itarish harakatlarini takrorlash.

2.4. Egiluvchanlik (Flexibility)

Egiluvchanlik dzyudochining harakatlar doirasini kengaytiradi, texnik elementlarni to'liq va aniq bajarishga imkon beradi, shuningdek, jarohat olish xavfini kamaytiradi. Faol egiluvchanlik (sportchining o'z mushaklari kuchi bilan erishadigan harakat doirasi) va passiv egiluvchanlik (tashqi kuch ta'sirida erishilgan harakat doirasi) farqlanadi.

• Rivojlantirish metodikasi:

• Cho'zilish mashqlari (Stretching): Har bir mashg'ulot oldidan (dinamik cho'zilish) va keyin (statik cho'zilish) muntazam ravishda bajarish.

• Akrobatika elementlari: Ko'prik, ko'z uzatish, guruhlash va yiqilish mashqlari tananing egiluvchanligi va harakatlanish erkinligini oshiradi.

• Ballistik cho'zilish: Harakatlarni maksimal amplitudada tez bajarish.

• Partner bilan bajariladigan cho'zilish mashqlari: Sportchining egiluvchanligini oshirish uchun partner yordamida amalga oshiriladigan mashqlar.

• Maxsus harakatlar: Dzyudoda uchraydigan burilishlar, egilishlar va cho'zilishlarni takroriy bajarish.

2.5. Koordinatsiya

Koordinatsion qobiliyatlar dzyudochining harakatlarni tez, aniq, uyg'un va iqtisodiy jihatdan samarali bajarish qobiliyatini belgilaydi. Bu muvozanatni saqlash, fazoda orientatsiya, harakatlarni ritmik boshqarish va tezkor moslashuvni o'z ichiga oladi

Rivojlantirish metodikasi:

• Akrobatik mashqlar: Sakrashlar, tana burilishlari, parashut mashqlari.

• Muvozanat mashqlari: Bir oyoqda turish, to'siqlardan o'tish, maxsus platformalarda ishlash.

• To'p bilan mashqlar: Har xil to'plar bilan o'yinlar va maxsus mashqlar (masalan, to'pni uloqtirish va tutish, tezkor reaksiya).

• "Narvon" mashqlari :Tezkor qadamlar va yo'nalish o'zgarishlari.

• Kutilmagan vaziyatlarga moslashish: Murabbiyning signaliga yoki raqib harakatiga tezkor javob berishni talab qiluvchi mashqlar.

• Murakkab texnik-taktik kombinatsiyalar: Oldindan o'ylab topilmagan, kutilmagan vaziyatlarda turli texnik harakatlarni bir-biriga bog'lab bajarish.

3. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish prinsiplari

Sport takomillashuv guruhidagi dzyudochilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish samaradorligi mashg'ulot jarayonini ilmiy asoslangan holda rejalashtirishga bog'liq. Quyida asosiy prinsiplar keltirilgan:

• Individuallik prinsipi: Har bir sportchining yoshi, jinsi, tayyorgarlik darajasi, individual xususiyatlari va sog'lig'i inobatga olinishi kerak. Mashg'ulot dasturlari shaxsiy ehtiyojlarga moslashtirilishi lozim.



Date: 27th December-2025

• Bosqichma-bosqichlik va progressivlik prinsipi: Yuklamalar asta-sekin, bosqichma-bosqich oshirib borilishi kerak. Tana yangi yuklamalarga moslashgandan so'nggina ularning hajmi va intensivligi oshiriladi.

• Tsikllik prinsipi (Periodizatsiya): Mashg'ulot jarayoni mikrotsikllar (haftalik), mezotsikllar (oylik) va makrotsikllar (yillik) kabi davrlarga bo'linadi. Bu sportchining jismoniy formasini musobaqa cho'qqisiga olib chiqishga yordam beradi.

• Komplekslik va integratsiya prinsipi: Jismoniy tayyorgarlik texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq holda olib borilishi kerak. Qobiliyatlarni bir-biridan ajratgan holda rivojlantirish samarasizdir.

• Uzviylik prinsipi: Mashg'ulotlar uzluksiz bo'lishi, uzilishlarga yo'l qo'yilmasligi kerak. Sport formasini saqlash va rivojlantirish doimiy mehnati talab qiladi.

• Tiklanish prinsipi: Mashg'ulot yuklamalari va dam olish o'rtasidagi muvozanat juda muhim. Yetarli dam olish, to'g'ri ovqatlanish, massaj, fizioterapiya kabi vositalar tiklanish jarayonini tezlashtiradi va ortiqcha zo'riqishning oldini oladi.

4. Jismoniy qobiliyatlarni nazorat qilish va baholash

Mashg'ulot jarayonining samaradorligini ta'minlash va sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatish uchun jismoniy qobiliyatlarni muntazam nazorat qilish va baholash zarur.

Testlar va me'yorlar: Kuch (tortilish, yotgan holda qo'llarni bukib yozish), tezlik (qisqa masofaga yugurish, reaksiya testlari), chidamlilik (Kuper testi, erta Randori), egiluvchanlik (oldinga egilish), koordinatsiya (murakkab akrobatik mashqlar, chiziqlardan o'tish) bo'yicha standart testlar qo'llaniladi.

Tibbiy nazorat: Sportchining sog'lig'ini muntazam tekshirish, yuklamalarga moslashuvini aniqlash.

Kundalik kuzatuv: Murabbiy tomonidan sportchining mashg'ulotlardagi faoliyati, charchoq darajasi, ruhiy holatini kuzatish.

Subyektiv baholash: Sportchining o'z his-tuyg'ulari va ahvolini baholashi (masalan, charchoqni his qilish, tiklanish sur'ati).

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Aliyev, B. (2018). Dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi metodikasi. Toshkent: O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya va sport universiteti.
2. Karimova, G. (2020). Sport pedagogikasida jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning zamonaviy yondashuvlari. Xalq ta'limi jurnali, №3, 45-52.
3. Usmonov, R. (2019). Dzyudoda tezkor-kuch qobiliyatlarini takomillashtirish. Sport fanlari va amaliyot jurnali, №4, 78-85.
4. Zokirov, A., & Saidova, F. (2021). Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda chidamlilikni rivojlantirish prinsiplari. Monografiya. Samarqand: Samarqand Davlat universiteti.

Date: 27th December-2025

5. Olimov, D. (2017). Dzyudoda koordinatsion qobiliyatlarning ahamiyati va ularni rivojlantirish yo'llari. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi, №2, 33-39.
6. Egamberdiyev, S. (2016). Sport travmatologiyasi va dzyudochilarning egiluvchanlik mashg'ulotlari. Tibbiyot amaliyoti va ta'lim jurnali, №1, 60-67.
7. Bobojonov, N. (2015). Dzyudo sportchilari mashg'ulot yuklamalarining davriyligi. Toshkent: "Fan" nashriyoti.
8. Nazarov, Q. (2022). Jismoniy tayyorgarlik asoslari va sportda qo'llanilishi. Darslik. Toshkent: "O'qituvchi" nashriyoti.

