

Date: 27th December-2025

**DZYUDOKHILARDA JISMONIY QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISHDA
ZAMONAVIY MASHG'ULOT PRINSIPLARI VA NAZORAT MEXANIZMLARI**

Yakubova Nodira Xusainovna

Osiyo Xalqaro Universiteti

jismoniy tarbiya yo'nalishi 1-kurs magistranti

Annotatsiya: Ushbu **tezisda** dzyudo sportida yuqori natijalarga erishish uchun jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning kompleks yondashuvlari, asosiy mashg'ulot prinsiplari va samaradorlikni nazorat qilish usullari tahlil qilinadi. Tadqiqotning dolzarbligi yosh dzyudochilarda kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiya kabi sifatlarni maqsadli rivojlantirish orqali ularning sport mahoratini oshirish zaruratida aks etadi. Tezkor-kuch, chidamlilik va egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan tanlab olingan uslublarning ahamiyati hamda tibbiy, pedagogik va subyektiv nazoratning mashg'ulot jarayonidagi o'rni yoritilgan.

Kalit so'zlar: Dzyudo, jismoniy qobiliyatlar, mashg'ulot prinsiplari, nazorat, tezkor-kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, koordinatsiya.

1. Kirish

Dzyudo – bu yuqori jismoniy tayyorgarlikni, texnik mahoratni va ruhiy barqarorlikni talab qiladigan dinamik sport turidir. Unda g'alaba qozonish nafaqat raqibning kuchini o'ziga qarshi ishlatish mahoratiga, balki dzyudochining o'z jismoniy qobiliyatlarining kompleks rivojlanganlik darajasiga ham bog'liq. Ushbu sport turida kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsion qobiliyatlar hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lib, ular sportchining texnik harakatlarni aniq va samarali bajarishini, uzoq davom etgan olishuvlarda charchoqqa qarshi turishini va tezkor qarorlar qabul qilishini ta'minlaydi.

1.1. Dzyudodagi asosiy jismoniy qobiliyatlar va ularning o'rni

Dzyudo uchun eng muhim jismoniy sifatlari quyidagilardir:

- Kuch: Raqibni ushlab, tashlash, ushlab qolish va o'zini himoya qilishda mushaklarning maksimal kuchlanishi talab etiladi. Ayniqsa, tezkor-kuch (portlovchi kuch), ya'ni qisqa vaqt ichida maksimal kuchni namoyon etish qobiliyati tashlash texnikalarini bajarishda fundamental ahamiyatga ega.

- Tezlik: Hujum va himoyani tezkor amalga oshirish, raqibning harakatlariga bir lahzada javob berishda tezkorlik hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bu reaksiya tezligi va harakat tezligini o'z ichiga oladi.

- Chidamlilik: Bir necha raund davomida yuqori intensivlikdagi olishuvlarni samarali olib borish uchun organizmning charchoqqa qarshi turish qobiliyati zarur. Aerob va anaerob chidamlilikning uyg'un rivojlanishi dzyudochining musobaqa davomida o'zini optimal formada saqlashiga yordam beradi.



Date: 27th December-2025

• Egiluvchanlik: Texnik elementlarni erkin va keng amplitudada bajarish, raqibning ushlaridan qochish va jarohatlanishning oldini olishda tananing egiluvchanligi katta ahamiyatga ega.

• Koordinatsiya: Raqibning harakatlariga tezkor javob berish, murakkab texnik elementlarni aniq va uyg'un bajarish uchun tananing barcha qismlarining muvofiqlashtirilgan harakati – koordinatsiya – dzyudochining asosiy ko'nikmalaridan biridir.

Ushbu qobiliyatlarni kompleks rivojlantirish dzyudochining texnik arsenalini boyishiga, musobaqalarda barqaror natijalar ko'rsatishiga va sport faoliyatini uzaytirishiga xizmat qiladi. Biroq, bu rivojlanish jarayoni ilmiy asoslangan prinsiplarga tayangan holda olib borilishi lozim.

2. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning asosiy prinsiplari

Dzyudochilarda jismoniy qobiliyatlarni samarali rivojlantirish quyidagi asosiy prinsiplarga asoslanadi:

2.1. Komplekslik va Integratsiya Prinsiplari

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi nafaqat mushaklarni kuchaytirish, balki bu kuchni texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlik bilan uyg'unlashtirishdir. Dzyudoda texnik harakatlar (tashlashlar, ushlab qolishlar) jismoniy qobiliyatlarsiz samarasiz bo'ladi. Shu sababli, mashg'ulotlar jarayonida kuch mashqlari texnik elementlar bilan, chidamlilik mashqlari taktik vazifalar bilan birgalikda bajarilishi lozim. Qobiliyatlarni bir-biridan ajratgan holda rivojlantirish, ya'ni faqat kuchga yoki faqat tezlikka e'tibor qaratish, sportchining umumiy tayyorgarligini zaiflashtiradi. Aksincha, ularni integratsiyalashgan holda rivojlantirish dzyudochining musobaqa sharoitida o'z mahoratini to'liq namoyon etishiga imkon beradi. Misol uchun, tezkor-kuch mashqlari raqibni tashlash texnikalarini tezlik bilan bajarishga qaratilgan mashg'ulotlar bilan birga olib borilishi kerak.

2.2. Uzviylik Prinsiplari

Sport formasini saqlash va muntazam rivojlantirish uzluksiz mashg'ulot jarayonini talab qiladi. Dzyudochilarning tayyorgarlik darajasi doimiy yuklamalar va ularga moslashish orqali shakllanadi. Mashg'ulotlarda uzoq muddatli uzilishlarga yo'l qo'yilmasligi kerak, chunki bu sport formasini yo'qotishga ("de-trening effekti") va oldingi tayyorgarlik darajasiga qaytish uchun qo'shimcha vaqt va kuch sarflashga olib keladi. Uzviylik sportchining har doim yuqori sport formasida bo'lishini ta'minlaydi va uning o'sish dinamikasini barqaror ushlab turadi. Har bir mashg'ulot keyingisi uchun asos bo'lib xizmat qiladi, va shu tariqa sportchining jismoniy salohiyati bosqichma-bosqich oshib boradi.

2.3. Tiklanish Prinsiplari

Har qanday intensiv mashg'ulotdan so'ng organizmning tiklanishi va adaptatsiyasi uchun yetarli vaqt kerak bo'ladi. Mashg'ulot yuklamalari va dam olish o'rtasidagi muvozanat juda muhim ahamiyatga ega. Hadan tashqari zo'riqish (overtraining) mushaklar shikastlanishiga, markaziy nerv tizimining charchashiga va sportchining ruhiy holatining yomonlashuviga olib kelishi mumkin. Shu sababli, murabbiy mashg'ulot dasturini tuzishda



Date: 27th December-2025



har bir sportchining individual tiklanish xususiyatlarini inobatga olishi kerak. Etarli dam olish, ratsional va to'g'ri ovqatlanish, massaj, fizioterapiya, psixologik yengillashish kabi vositalar tiklanish jarayonini tezlashtiradi va ortiqcha zo'riqishning oldini oladi. Tiklanish nafaqat jismoniy, balki ruhiy ham bo'lishi lozim.

3. Jismoniy qobiliyatlarni nazorat qilish va baholash

Mashg'ulot jarayonining samaradorligini ta'minlash va sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatish, shuningdek, yuklamalarning to'g'riligini aniqlash uchun jismoniy qobiliyatlarni muntazam nazorat qilish va baholash zarur. Nazorat tizimi kompleks xususiyatga ega bo'lib, bir necha yo'nalishni qamrab oladi:

3.1. Standart Testlar va Me'yorlar

Sportchining jismoniy sifatlarini o'yektiv baholash uchun maxsus testlar qo'llaniladi.

- Kuch: Dzyudochilarning mushak kuchi (masalan, tortilishlar soni, yotgan holda qo'llarni bukib-yozish (otjimaniya), turli uslublar bilan tortilishlar) muntazam test qilinadi. Bu mushaklarning kuchlanish dinamikasini kuzatishga imkon beradi.

- Tezlik: Qisqa masofaga yugurish (masalan, 10-30 metr), reaksiya tezligini o'lchovchi testlar (yorug'lik, tovush signallariga javob) dzyudochining tezkor harakat qilish qobiliyatini baholashga xizmat qiladi.

- Chidamlilik: Kuper testi (12 daqiqada maksimal masofaga yugurish), erta Randori (ma'lum vaqt davomida yuqori intensivlikda olishuv) kabi testlar sportchining charchoqqa qarshi turish qobiliyatini aniqlaydi.

- Egiluvchanlik: Oldinga egilish (oyoqlar yopiq holda barmoqlar bilan yerga tegish), ko'priq, bo'g'imlarning harakatchanligini o'lchovchi maxsus testlar egiluvchanlik darajasini ko'rsatadi.

- Koordinatsiya: Murakkab akrobatik mashqlar (masalan, oldinga yoki orqaga salto), turli chiziqlardan o'tish, bir nechta harakatni bir vaqtda bajarish kabi testlar sportchining koordinatsion qobiliyatlarini baholaydi.

Bu testlar har bir tayyorgarlik davrida ma'lum vaqt oralig'ida o'tkazilib, sportchining rivojlanish dinamikasi va mashg'ulot yuklamalarining samaradorligi tahlil qilinadi.

3.2. Tibbiy Nazorat

Sportchining sog'lig'ini muntazam tekshirish, uning organizmining yuklamalarga moslashuvini aniqlash va yuzaga kelishi mumkin bo'lgan jarohatlanishlarning oldini olish tibbiy nazoratning asosiy vazifasidir. Tibbiy ko'riklar muntazam o'tkazilib, sportchining yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, tayanch-harakat apparati holati baholanadi. Zarur bo'lganda, sport dietologlari, psixologlar va fizioterapevtlar bilan hamkorlikda ish olib boriladi.

3.3. Kundalik Pedagogik Kuzatuv

Murabbiy tomonidan sportchining mashg'ulotlardagi faoliyati, uning harakatlarni bajarish texnikasi, charchoq darajasi, ruhiy holati va intizomi muntazam kuzatib boriladi. Bu kuzatuvlar murabbiyga mashg'ulot jarayoniga tezkor tuzatishlar kiritish, individual

Date: 27th December-2025

yondashuvni qo'llash va sportchining optimal rivojlanishini ta'minlashga yordam beradi. Murabbiyning tajribasi va sportchini bilishi bu jarayonda muhim rol o'ynaydi.

3.4. Subyektiv Baholash

Sportchining o'z his-tuyg'ulari va ahvolini baholashi ham nazorat tizimining muhim qismidir. Charchoqni his qilish darajasi, mushaklardagi og'riqlar, uyqu sifati, tiklanish sur'ati kabi subyektiv ko'rsatkichlar sportchining organizmi yuklamalarga qanday javob berayotganini ko'rsatadi. Murabbiy sportchining bu ma'lumotlariga e'tibor berishi va mashg'ulot yuklamalarini unga mos ravishda o'zgartirishi lozim. Bu sportchining jismoniy va ruhiy holatini hisobga olishda muhim omil bo'lib, uning sog'lig'ini saqlashga yordam beradi.

Xulosa: Dzyudochilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish – bu kompleks, uzviy va ilmiy asoslangan jarayon bo'lib, uning samaradorligi to'g'ri tanlangan prinsiplar va muntazam nazorat bilan ta'minlanadi. Kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va koordinatsiyaning uyg'un rivojlanishi, shuningdek, mashg'ulot yuklamalari va tiklanishning optimal nisbati sportchining musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishi va sog'lom sport hayotini davom ettirishi uchun asos bo'ladi. Ushbu metodik yondashuvlar yosh dzyudochilarning sport mahoratini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

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.
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.

