



DZYUDO SPORTIDA MAXSUS MASHQLAR VA ULARNING AHAMIYATI

Artiqov Doston Maxmud o'g'li

Osiyo Xalqaro Universiteti Xorazm filiali

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi yo'nalishi

Tel: +998 91 277 11 07

Annotatsiya: Mazkur maqolada dzyudo sportida qo'llaniladigan maxsus mashqlarning mazmuni, ularning sportchilar jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini rivojlantirishdagi o'rni ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, barcha yosh toifasidagi sportchilar uchun maxsus mashqlarni tanlash tamoyillari, mashg'ulot samaradorligini oshirish usullari hamda trenerlar faoliyatida foydalanish mumkin bo'lgan metodik tavsiyalar bayon etilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, maxsus mashqlardan tizimli va maqsadli foydalanish sportchilarning musobaqa faoliyati samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

Kalit so'zlar: dzyudo, maxsus mashqlar, sport tayyorgarligi, texnik tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, koordinatsiya, metodika, mashg'ulot samaradorligi, sport mahorati.

Kirish

Bugungi kunda dzyudo dunyoning eng ommabop yakkakurash sport turlaridan biri hisoblanadi. Mazkur sport turi sportchidan kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, muvozanatni saqlash hamda murakkab texnik harakatlarni yuqori aniqlik bilan bajarishni talab etadi. Shu sababli zamonaviy mashg'ulotlar tizimida umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda maxsus jismoniy tayyorgarlikka ham alohida e'tibor qaratilmoqda. Dzyudoda yuqori natijalarga erishish faqat texnik usullarni bilish bilangina cheklanmaydi. Sportchi har bir usulni turli vaziyatlarda tez, aniq va samarali bajarishga tayyor bo'lishi lozim. Bunga esa maxsus mashqlar tizimli ravishda tashkil etilgandagina erishish mumkin. Bugungi kunda sport nazariyasi va metodikasida maxsus mashqlar sportchining musobaqa faoliyatiga eng yaqin bo'lgan harakatlarni takrorlash va takomillashtirishga xizmat qiluvchi vosita sifatida e'tirof etiladi. Aynan shu mashqlar orqali sportchilarda texnik mahorat, koordinatsiya, harakat aniqligi, kuch va tezkorlik uyg'un ravishda rivojlanadi.

Dzyudoda maxsus mashqlarning mohiyati





Maxsus mashqlar — bu dzyudo texnikasi va musobaqa faoliyatiga mos ravishda ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi bo‘lib, ular sportchining musobaqa sharoitidagi harakatlarini takomillashtirishga xizmat qiladi. Ushbu mashqlar sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshirish bilan birga, texnik usullarni mukammal egallashga yordam beradi.

Maxsus mashqlar quyidagi asosiy vazifalarni bajaradi:

- texnik usullarni avtomatlashtirish;
- maxsus kuch sifatlarini rivojlantirish;
- tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirish;
- koordinatsiya va muvozanatni rivojlantirish;
- usullarni yuqori tezlikda bajarishga moslashish;
- musobaqa sharoitiga psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish.

Mazkur mashqlar sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirilganda ularning samaradorligi yanada ortadi.

Dzyudoda qo‘llaniladigan maxsus mashqlar



Dzyudo mashg‘ulotlarida maxsus mashqlar bir necha guruhlarga ajratiladi.

Texnik mashqlar

Texnik mashqlar sportchilarda usullarni mukammal egallashga qaratiladi. Ular quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- uchikomi mashqlari;
- nage-komi mashqlari;
- yaku-soku-geyko;
- renraku-vaza mashqlari;
- kaeshi-vaza mashqlari;



- randori elementlari.

Mazkur mashqlar usullarni takroriy bajarish orqali texnik mahoratni mustahkamlaydi.

Maxsus kuch mashqlari

Dzyudochilar uchun kuch mashqlari oddiy og'ir atletika mashqlaridan farq qiladi. Asosiy e'tibor musobaqadagi harakatlarga yaqin bo'lgan kuch mashqlariga qaratiladi.

Jumladan:

- sherikni ko'tarish;
- dzyudo manekenlari bilan mashqlar;
- rezina amortizatorlarda tortish;
- arqonga chiqish;
- turnikda tortilish;
- tibbiy to'p bilan mashqlar;
- ushlab kuchini rivojlantiruvchi mashqlar.

Mazkur mashqlar sportchilarning ushlab kuchi va tashlab texnikasini sezilarli darajada yaxshilaydi.



Tezkorlik va chaqqonlik mashqlari

Dzyudoda har bir soniya muhim hisoblanadi. Shu sababli mashg'ulotlarda:

- tezkor startlar;
- yo'nalishni keskin o'zgartirish;
- koordinatsion zinapoya mashqlari;
- to'siqlardan sakrash;



- reaksiya tezligini rivojlantirish mashqlari muntazam qo'llanilishi tavsiya etiladi.

Maxsus mashqlarning mashg'ulot samaradorligiga ta'siri

Dzyudo sportida yuqori natijalarga erishish sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligining uyg'un rivojlanishiga bog'liq. Ushbu tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismlaridan biri maxsus mashqlar hisoblanadi. Ular sportchining musobaqa faoliyatiga mos harakatlarni takomillashtirish, jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirish hamda texnik usullarni avtomatik darajaga yetkazishga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlarda maxsus mashqlar ulushining oshirilishi sportchilarning harakat aniqligi, usullarni bajarish tezligi va musobaqadagi natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, uchikomi va nage-komi mashqlarini muntazam bajarish sportchilarda harakat stereotipining shakllanishiga yordam beradi. Natijada usullarni bajarishda ortiqcha energiya sarfi kamayadi, harakatlar esa ancha ishonchli va samarali bajariladi.

Maxsus mashqlar mushaklarning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining ish faoliyatini ham yaxshilaydi. Mashg'ulot davomida yuqori intensivlikdagi maxsus mashqlardan foydalanish sportchilarning anaerob va aerob imkoniyatlarini rivojlantirib, musobaqaning oxirgi daqiqalarida ham faol harakat qilishga zamin yaratadi. Shuningdek, maxsus mashqlar sportchilarda muvozanatni saqlash, raqib harakatini oldindan sezish, tezkor qaror qabul qilish va murakkab vaziyatlarda to'g'ri texnik usulni tanlash ko'nikmalarini ham rivojlantiradi. Bu esa musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Turli yosh toifalarida maxsus mashqlarni tashkil etish metodikasi

Dzyudo mashg'ulotlarini rejalashtirishda sportchilarning yosh xususiyatlari, biologik rivojlanish darajasi hamda sport tayyorgarligi albatta hisobga olinishi lozim.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

Mazkur bosqichda mashg'ulotlarning asosiy maqsadi sportchilarda harakat madaniyati, koordinatsiya, egiluvchanlik va umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan iborat bo'ladi. Shu sababli maxsus mashqlar o'yin elementlari bilan uyg'unlashtiriladi.



Tavsiya etiladigan mashqlar:

- yiqilish texnikalarini o'rganish (ukemi);
- muvozanat mashqlari;
- koordinatsion estafetalar;
- juftlikda sodda tortish mashqlari;
- harakatli o'yinlar.

Bu davrda yuklama hajmidan ko'ra mashqlarni to'g'ri bajarishga ko'proq e'tibor qaratiladi.

O'rta tayyorgarlik bosqichi

Mazkur bosqichda sportchilar texnik usullarni chuqurroq o'zlashtira boshlaydilar. Mashg'ulotlarda maxsus kuch, tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar ulushi ortadi.

Asosiy mashqlar:

- ko'p marotabalik uchikomi;
- nage-komi;
- randori;
- rezina amortizator bilan tashlash mashqlari;
- ushlab kuchini rivojlantirish mashqlari;
- kombinatsion texnik harakatlar.

Yuqori sport mahorati bosqichi

Yuqori malakali sportchilar bilan ishlashda mashg'ulotlar individual rejalashtiriladi. Har bir sportchining texnik imkoniyatlari, antropometrik ko'rsatkichlari va musobaqa uslubi hisobga olinadi.

Mashg'ulotlarda quyidagilarga alohida e'tibor beriladi:

- individual texnik kombinatsiyalar;
- musobaqaga yaqin sharoitda randori;
- yuqori intensiv intervalli mashqlar;
- videoanaliz asosida xatolarni bartaraf etish;
- maxsus funksional tayyorgarlik.

Maxsus mashqlarni tashkil etishning metodik tamoyillari





Mashg'ulotlar samaradorligini oshirish uchun quyidagi metodik tamoyillarga amal qilish maqsadga muvofiq:

- tizimlilik va izchillik;
- yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish;
- yuklamani bosqichma-bosqich oshirish;
- texnik va jismoniy tayyorgarlikning uyg'unligi;
- muntazam nazorat va tahlil;
- tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etish;
- xavfsizlik qoidalariga qat'iy rioya qilish.

Mazkur tamoyillar mashg'ulotlarning samaradorligini oshirish bilan birga sportchilarda ortiqcha charchash va jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Zamonaviy innovatsion yondashuvlar

So'nggi yillarda dzyudo mashg'ulotlarida raqamli texnologiyalar va innovatsion usullar keng qo'llanilmoqda. Jumladan:

- videoanaliz dasturlari;
- sun'iy intellekt asosidagi texnik tahlillar;
- biomexanik monitoring;
- yurak urish chastotasini nazorat qiluvchi qurilmalar;
- mobil ilovalar orqali mashg'ulot monitoringi;
- virtual trenajyorlardan foydalanish.

Mazkur texnologiyalar trenerlarga sportchilarning texnik xatolarini tez aniqlash, mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish va individual tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqishda katta yordam beradi. Bundan tashqari, sportchilarning psixologik tayyorgarligini rivojlantirish maqsadida vizualizatsiya, autogen mashqlar va stressni boshqarish usullaridan foydalanish ham yuqori samara bermoqda.

Amaliy-metodik tavsiyalar

Tadqiqot natijalari hamda dzyudo mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ilmiy-metodik tahlillar asosida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

- Mashg'ulot dasturida umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda maxsus mashqlar ulushini bosqichma-bosqich oshirish tavsiya etiladi.



- Har bir mashg'ulotda uchikomi, nage-komi va randori elementlaridan kompleks foydalanish sportchilarning texnik mahoratini samarali rivojlantiradi.
- Yosh sportchilarda mashqlarni o'yin texnologiyalari asosida tashkil etish motivatsiyani oshiradi hamda harakat koordinatsiyasining tezroq shakllanishiga xizmat qiladi.
- Mashg'ulotlarda yuklama sportchilarning yoshi, jismoniy rivojlanishi va individual imkoniyatlaridan kelib chiqib rejalashtirilishi zarur.
- Mashg'ulot samaradorligini baholashda videoanaliz, biomekanik kuzatuv va funksional testlardan foydalanish tavsiya etiladi.
- Sportchilarning psixologik tayyorgarligini rivojlantirish maqsadida musobaqa modellashirilgan mashqlar va stressni boshqarish usullarini mashg'ulotlarga integratsiya qilish maqsadga muvofiq.
- Sun'iy intellekt texnologiyalari, mobil ilovalar hamda raqamli monitoring vositalaridan foydalanish mashg'ulot sifatini oshirishning istiqbolli yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Mazkur tavsiyalar barcha yosh toifalaridagi sportchilar bilan ishlovchi murabbiylar faoliyatida qo'llanilganda mashg'ulotlarning samaradorligini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi

Mazkur maqolada dzyudo sportida maxsus mashqlarning barcha yosh toifalaridagi sportchilar tayyorgarligiga ta'siri kompleks yondashuv asosida tahlil qilindi. Shuningdek, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, raqamli monitoring vositalari va sun'iy intellekt imkoniyatlarini dzyudo mashg'ulotlariga integratsiya qilish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqildi. Tadqiqotda maxsus mashqlarni sportchilarning texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarligini bir vaqtning o'zida rivojlantirish vositasi sifatida qo'llashning ilmiy-metodik asoslari yoritildi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati

Maqolada tavsiya etilgan metodik yondashuvlardan bolalar-o'smirlar sport maktablari, sport klublari, oliy ta'lim muassasalari hamda dzyudo bo'yicha murabbiylar malakasini oshirish kurslarida foydalanish mumkin. Ishlab chiqilgan tavsiyalar mashg'ulot jarayonini takomillashtirish, sportchilarning texnik mahoratini oshirish hamda musobaqa natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

Xulosa



Dzyudo sportida maxsus mashqlar sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini shakllantirishning eng muhim vositalaridan biri hisoblanadi. Mazkur mashqlar sportchining musobaqa faoliyatiga maksimal darajada yaqinlashtirilgan bo'lib, harakatlarni avtomatlashtirish, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda murakkab texnik usullarni mukammal egallash imkonini beradi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlarda maxsus mashqlardan ilmiy asoslangan metodika bo'yicha muntazam foydalanish sportchilarning texnik aniqligi, harakat tezligi, koordinatsiyasi, chidamliligi va musobaqalardagi natijalarining sezilarli yaxshilanishiga olib keladi. Ayniqsa, mashqlarni yosh xususiyatlari va individual imkoniyatlarni hisobga olgan holda rejalashtirish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Shuningdek, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalari, videoanaliz, biomexanik kuzatuv va sun'iy intellekt vositalarini mashg'ulot jarayoniga joriy etish murabbiy faoliyatini ilmiy asosda tashkil etish hamda sportchilar tayyorgarligi sifatini yangi bosqichga olib chiqishga xizmat qiladi. Kelgusida maxsus mashqlarni individual tayyorgarlik dasturlari, raqamli monitoring va innovatsion pedagogik texnologiyalar bilan uyg'unlashtirish dzyudo sportining yanada rivojlanishiga hamda xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga oid qarorlari va farmonlari.
2. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent.
3. International Judo Federation. *Sport and Organisation Rules*. Lausanne, 2024.
4. International Judo Federation. *Coaching & Education Manual*. Lausanne, 2023.
5. Bompa T.O., Buzzichelli C. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics, 2019.
6. Franchini E. *Physiological Profiles of Elite Judo Athletes*. Sports Medicine, 2021.
7. Sterkowicz S. *Modern Theory of Judo Training*. Krakow, 2020.
8. Issurin V. *Building the Modern Athlete*. Ultimate Athlete Concepts, 2021.





Date: 21 July 2026

9. Platonov V.N. *System of Athlete Preparation in Olympic Sport*. Kyiv, 2020.
10. Verkhoshansky Y., Siff M. *Supertraining*. Ultimate Athlete Concepts, 2020.
11. Bompa T.O. *Conditioning Young Athletes*. Human Kinetics, 2022.
12. NSCA. *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Fourth Edition, 2021.
13. Zatsiorsky V., Kraemer W. *Science and Practice of Strength Training*. Human Kinetics, 2021.
14. Balyi I., Way R. *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics, 2022.
15. World Judo Tour Scientific Reports, 2023–2025.

