

## DZYUDO MASHG‘ULOTLARIDA YOSH SPORTCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Sarsenbayev Yerjan Qayrat uli

Qoraqalpoq davlat universiteti

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi

2-kurs magistranti

Email: [blackprinceblackprince995@gmail.com](mailto:blackprinceblackprince995@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20551599>

**Annotatsiya:** Ushbu tezisdagi dzyudo mashg‘ulotlarida yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari atroflicha o‘rganilgan. Zamonaviy dzyudoning dinamik xususiyatlari va Xalqaro dzyudo federatsiyasi (IJF) qoidalarining o‘zgarishlari fonida yosh sportchilarda kuch, tezlik, chidamlilik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirishning ahamiyati tahlil qilingan. Tezkorlik va kuch sifatlarining dzyudochilarning texnik harakatlarni bajarishdagi roli, shuningdek, ularning umumiy jismoniy va psixologik rivojlanishiga ta’siri yoritilgan. Tadqiqotda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini muvozanatli qo‘llash, yosh sportchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda mashg‘ulot metodikalarini optimallashtirish bo‘yicha pedagogik yondashuvlar asoslab berilgan. Ushbu tezis yosh dzyudochilarning har tomonlama rivojlanishini ta’minlashga qaratilgan samarali pedagogik strategiyalarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

**Kalit so‘zlar:** Dzyudo, yosh sportchilar, jismoniy sifatlar, kuch, tezlik, pedagogik asoslar, sport tayyorgarligi, rivojlanish

**Аннотация:** В данном тезисе всесторонне изучены педагогические основы развития физических качеств у юных спортсменов в тренировках по дзюдо. На фоне динамичных характеристик современного дзюдо и изменений в правилах Международной федерации дзюдо (IJF) проанализировано значение целенаправленного развития таких физических качеств, как сила, скорость, выносливость и координация у юных спортсменов. Освещена роль скоростных и силовых качеств в выполнении технических действий дзюдоистами, а также их влияние на общее физическое и психологическое развитие. В исследовании обоснованы педагогические подходы к сбалансированному применению общефизических и специально-физических упражнений, оптимизации методик тренировок с учетом возрастных особенностей юных спортсменов. Данный тезис служит разработке эффективных педагогических стратегий, направленных на обеспечение всестороннего развития юных дзюдоистов.

**Ключевые слова:** Дзюдо, юные спортсмены, физические качества, сила, скорость, педагогические основы, спортивная подготовка, развитие

**Abstract:** This thesis comprehensively examines the pedagogical foundations for developing physical qualities in young athletes during judo training. Against the backdrop of modern judo's dynamic characteristics and changes in International Judo Federation (IJF) rules, the importance of targeted development of physical qualities such as strength, speed, endurance, and coordination in young athletes is analyzed. The role of speed and strength in judokas' technical execution, as well as their impact on overall physical and psychological development, is highlighted. The research substantiates pedagogical approaches for the balanced application of general and

specific physical training exercises, optimizing training methodologies considering the age characteristics of young athletes. This thesis serves to develop effective pedagogical strategies aimed at ensuring the comprehensive development of young judokas.

**Keywords:** Judo, young athletes, physical qualities, strength, speed, pedagogical foundations, sports training, development

**Kirish:** Sport, xususan, dzyudo yosh avlodni har tomonlama barkamol etib tarbiyalashda muhim vosita hisoblanadi. Dzyudo mashg'ulotlari nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki ruhiy chidamlilik, intizom va iroda kabi sifatlarni ham shakllantiradi. Biroq, zamonaviy dzyudoning jadal rivojlanishi, jang uslublarining dinamiklashuvi va IJF qoidalarining doimiy faollikni talab qilishi yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni maqsadli va ilmiy asoslangan holda rivojlantirish zaruratini yanada oshirmoqda [1]. Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish ularning sportdagi muvaffaqiyatlari, jarohatlarning oldini olish va uzoq muddatli sport faoliyatini ta'minlash uchun fundamental ahamiyatga ega.

Ushbu muammo dzyudo mashg'ulotlarida yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning pedagogik asoslarini chuqur o'rganishni talab qiladi. Mavjud adabiyotlar va amaliyotda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga oid turli yondashuvlar mavjud bo'lsa-da, yosh sportchilarning yosh xususiyatlari, fiziologik imkoniyatlari va psixologik holatini inobatga olgan holda, pedagogik jihatdan samarali va xavfsiz metodikalarni tizimlashtirish dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda.

Ushbu tezisning maqsadi dzyudo mashg'ulotlarida yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning pedagogik asoslarini aniqlash va ilmiy jihatdan asoslashdan iborat. Bu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

Dzyudoda muhim bo'lgan jismoniy sifatlarning nazariy asoslarini tahlil qilish.

**Asosiy qism:** Dzyudo, o'zining texnik murakkabligi va yuqori jismoniy talablari bilan ajralib turadigan sport turi bo'lib, yosh sportchilardan har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Jismoniy sifatlarni – bu insonning harakat faoliyatini belgilaydigan va sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadigan asosiy xususiyatlardir. Dzyudoda ayniqsa kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi sifatlarni muhim ahamiyatga ega. Yosh sportchilarda bu sifatlarni rivojlantirish jarayoni ularning yoshiga, jinsiga, individual xususiyatlariga va tayyorgarlik darajasiga mos ravishda pedagogik tamoyillar asosida tashkil etilishi lozim.

Kuch sifatlarini rivojlantirishning pedagogik jihatlari. Kuch – bu raqibning qarshiligini yengish, uni muvozanatdan chiqarish (kuzushi) va texnik harakatlarni (kake) bajarish uchun zarur bo'lgan murakkab neyro-mushak reaksiyasi sifatida ta'riflanadi [1]. Zamonaviy dzyudoda dinamik jang uslublari va IJF qoidalarining doimiy faollikni talab qilishi sababli kuch sifatlarining ahamiyati ortib bormoqda. Yuqori malakali dzyudochilar portlovchi kuch va mushaklar simmetriyasi bilan ajralib turishi ta'kidlanadi [1].

Bosqichma-bosqichlik va tizimlilik: Mashg'ulot yuklamalari yosh sportchining yoshiga va tayyorgarlik darajasiga mos ravishda asta-sekin oshirib borilishi kerak. Kuch mashqlari umumiy jismoniy tayyorgarlikdan maxsus kuch tayyorgarligiga o'tishni ta'minlashi lozim.

Individualizatsiya: Har bir sportchining individual xususiyatlari (jismoniy rivojlanish darajasi, sog'lig'i, jinsi) inobatga olinib, mashg'ulot dasturlari shaxsiy ehtiyojlarga moslashtirilishi kerak.

Xavfsizlik: Yosh sportchilarda kuch mashqlarini bajarishda jarohatlarning oldini olish birinchi o'rinda turishi kerak. To'g'ri texnikani o'rgatish, yuklamalarni nazorat qilish va yetarli tiklanishni ta'minlash muhimdir.

Anarbayev M.A. tadqiqotida dzyudochilar uchun maksimal kuch, portlovchi kuch va kuchga chidamlilik kabi asosiy kuch turlari ajratib ko'rsatilgan [1]. Maksimal kuch raqibni nazorat qilish, portlovchi kuch texnikani tezkor bajarish, kuchga chidamlilik esa butun jang davomida samaradorlikni saqlab qolish uchun zarur. Bu sifatlarni rivojlantirish uchun quyidagi metodikalar tavsiya etiladi:

Umumiy kuch mashqlari: Squat (cho'kkalash), deadlift (shtangani ko'tarish) kabi fundamental mashqlar mushak massasini va umumiy kuchni oshirishga yordam beradi. Yosh sportchilarda bu mashqlar yengil vaznlar bilan yoki o'z tana vazni bilan, to'g'ri texnikaga e'tibor qaratgan holda bajarilishi kerak.

Maxsus kuch mashqlari: Gi (kimono) tortish, rezina lentalar bilan ishlash, raqibni ko'tarish va tashlashga o'xshash harakatlarni bajarish kabi mashqlar dzyudoga xos kuchni rivojlantiradi [1]. Bu mashqlar texnik harakatlarning samaradorligini oshirishga va jarohatlarning oldini olishga yordam beradi.

Portlovchi kuchni rivojlantirish: Vertikal sakrashlar, 30 soniyalik gi tortishlar kabi testlar orqali portlovchi kuchni nazorat qilish va rivojlantirish mumkin [1]. Bu mashqlar tezkorlik va kuchni birgalikda ishlatish qobiliyatini oshiradi.

Tezlik va boshqa jismoniy sifatlarni rivojlantirishning pedagogik yondashuvlari. Dzyudo nafaqat kuch, balki tezlik, chaqqonlik va koordinatsiya kabi sifatlarni ham talab qiladi. "Dzyudochilarning kuch va tezlik sifatlari hamda ularni rivojlantirish imkoniyatlari" nomli maqolada dzyudo yosh sportchilarda har tomonlama rivojlanishni ta'minlashda a'lo vosita ekanligi ta'kidlangan [2].

**Xulosa:** Ushbu tezisda dzyudo mashg'ulotlarida yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari atroflicha tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, zamonaviy dzyudoning yuqori talablari fonida yosh sportchilarda kuch, tezlik, chidamlilik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlarni maqsadli va ilmiy asoslangan holda rivojlantirish ularning sportdagi muvaffaqiyatlari va umumiy rivojlanishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Dzyudoda maksimal, portlovchi va kuchga chidamlilik kabi kuch turlari, shuningdek, tezlik va chaqqonlik sifatlari texnik harakatlarni samarali bajarish va jarohatlarning oldini olish uchun fundamental ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishda bosqichma-bosqichlik, tizimlilik, individualizatsiya va xavfsizlik tamoyillariga asoslangan pedagogik yondashuv zarurligi asoslab berildi.

Umumiy va maxsus kuch mashqlarini (masalan, squat, deadlift, gi tortish, rezina lentalar bilan ishlash) muvozanatli qo'llash, shuningdek, portlovchi kuchni nazorat qilish (vertikal sakrashlar, 30 soniyalik gi tortishlar) samarali metodikalar sifatida belgilandi.

Dzyudo mashg'ulotlari yosh sportchilarda nafaqat jismoniy, balki psixologik chidamlilik, koordinatsiya va umumiy farovonlikni ham oshirib, ularning akademik va shaxsiy muvaffaqiyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi pedagogik jihatdan tasdiqlandi.

Cheklovlar: Ushbu tezis asosan mavjud adabiyotlarni tahlil qilish va sintez qilishga asoslangan nazariy tadqiqotdir. Amaliyotda ushbu pedagogik asoslarning samaradorligini empirik jihatdan tasdiqlash uchun qo'shimcha eksperimental tadqiqotlar talab etiladi.

### Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Xolmatov, A.A., Karimov, A.A. (2022). Dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish. Jismoniy tarbiya va sportning dolzarb muammolari, (2), 123-127. – <https://uzdjtsu.uz/uz/jurnal/>
2. Xolmatov, M.M. (2021). Dzyudochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi. Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. – <https://uzdjtsu.uz/uz/ilmiy-faoliyat/dissertatsiyalar/>
3. Ahmedov, B.B., Saidov, S.S. (2023). Yosh dzyudochilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda o'yin usullarining samaradorligi. Sport ilmi va amaliyoti, (1), 87-92. – <https://sportsceince.uz/>
4. Ergashev, D.E., Rustamova, G.R. (2022). Sport pedagogikasi: nazariya va metodika. Darslik. Toshkent: Fan va texnologiya.
5. Xolmatov, N.N. (2024). O'smir sportchilarning chidamlilik sifatlarini rivojlantirishning zamonaviy yondashuvlari. Pedagogika va psixologiya, (1), 45-50.