

DZYUDO SPORT TURI ORQALI TALABALARDA JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH USULLARI

Izatullayev Alisher Muxtorjon o'g'li

*Namangan davlat pedagogika instituti, o'qituvchi
alisherizatullayev91@gmail.com*

Annotatsiya: Mazkur maqolada dzyudo sport turi vositasida talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning samarali usullari yoritilgan. Tadqiqot davomida dzyudo mashg'ulotlarining talabalarning kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarini rivojlantirishdagi ahamiyati tahlil qilindi. Shuningdek, dzyudo mashqlarini o'quv-mashg'ulot jarayoniga integratsiya qilishning pedagogik jihatlari hamda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yaxshilashga qaratilgan metodik yondashuvlar bayon etildi. Tadqiqot natijalari dzyudo sport mashg'ulotlaridan muntazam foydalanish talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: Dzyudo, talaba, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, sport mashg'ulotlari.

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ДЗЮДО

Аннотация: В данной статье рассматриваются эффективные методы повышения физической подготовленности студентов средствами дзюдо. В ходе исследования проанализировано влияние занятий дзюдо на развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Освещены педагогические аспекты внедрения элементов дзюдо в учебно-тренировочный процесс, а также методические подходы, направленные на совершенствование физической подготовленности студентов. Результаты исследования показали, что систематические занятия дзюдо способствуют существенному повышению уровня общей физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: Дзюдо, студент, физическая подготовленность, физические качества, сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, спортивные тренировки.

METHODS OF IMPROVING STUDENTS' PHYSICAL FITNESS THROUGH JUDO TRAINING

Annotation: This article examines effective methods of improving students' physical fitness through judo training. The study analyzes the impact of judo exercises on the development of physical qualities such as strength, speed, endurance, agility, and flexibility. In addition, pedagogical aspects of integrating judo techniques into the educational and training process, as well as methodological approaches aimed at improving students' physical

fitness, are discussed. The findings indicate that regular participation in judo training significantly enhances the overall physical fitness level of students.

Keywords: *Judo, student, physical fitness, physical qualities, strength, speed, endurance, agility, flexibility, sports training.*

KIRISH

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy rivojlanish darajasini oshirish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Zamonaviy jamiyatda axborot texnologiyalarining keng rivojlanishi, kamharakat turmush tarzi va jismoniy faollikning pasayishi yoshlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli talabalar organizmining funksional imkoniyatlarini kengaytirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiluvchi samarali vositalarni amaliyotga joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tayyorgarlik insonning harakat faoliyatini samarali amalga oshirishini ta'minlovchi kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasini ifodalaydi. Ushbu sifatlarni rivojlantirishda sport turlarining o'rni beqiyos bo'lib, ular orasida dzyudo sport turi alohida ahamiyatga ega. Dzyudo mashg'ulotlari murakkab koordinatsion harakatlar, tezkor qaror qabul qilish, raqib harakatlarini baholash hamda turli mushak guruhlarini faol ishlatishni talab qiladi. Natijada shug'ullanuvchilarda nafaqat texnik-taktik ko'nikmalar, balki asosiy jismoniy sifatlar ham rivojlanadi.

Dzyudo sport turining tarbiyaviy ahamiyati ham yuqori bo'lib, u talabalarda intizom, mas'uliyat, qat'iyatlilik, iroda va o'z-o'zini boshqarish kabi sifatlarni shakllantiradi. Shu bilan birga, muntazam dzyudo mashg'ulotlari yurak-qon tomir, nafas olish va tayanch-harakat tizimi faoliyatining yaxshilanishiga xizmat qiladi. Mazkur tadqiqotning maqsadi dzyudo sport turi orqali talabalarda jismoniy tayyorgarlikni oshirishning samarali usullarini aniqlash va ularning amaliy samaradorligini asoslashdan iborat.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish masalalari ko'plab mahalliy va xorijiy olimlarning ilmiy izlanishlarida o'z aksini topgan. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish sport faoliyatining asosiy tarkibiy qismi sifatida e'tirof etiladi. Olimning fikricha, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarning uyg'un rivojlanishi har qanday sport faoliyatining samaradorligini ta'minlaydi.

Sportchilarni tayyorlash tizimi bo'yicha tadqiqotlar olib borgan V.N. Platonov (2020) jismoniy tayyorgarlik sport mahoratini shakllantirishning poydevori ekanligini ta'kidlaydi. Uning ilmiy qarashlariga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan foydalanish sport natijalarining o'sishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. L.P. Matveyev (2018) esa sport mashg'ulotlarining ilmiy asoslangan rejalashtirilishi sportchilarning funksional imkoniyatlarini rivojlantirishda muhim omil ekanligini qayd etgan.

Dzyudo sport turining jismoniy tayyorgarlikka ta'siri bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarda ushbu sport turi kuch va chidamlilikni rivojlantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi aniqlangan (E. Franchini, 2019). Tadqiqotchilar dzyudo mashg'ulotlari davomida turli mushak guruhlarining faol ishtiroki natijasida sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi sezilarli darajada yaxshilanishini ta'kidlaydilar. T.O. Bomp va C. Buzzichelli (2019) sport mashg'ulotlarini davrlashtirish orqali jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish mumkinligini asoslab bergan.

Tahlil qilingan ilmiy manbalar dzyudo sport turi talabalarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda samarali vosita ekanligini ko'rsatadi. Biroq oliy ta'lim muassasalari talabalari misolida dzyudo mashg'ulotlari orqali jismoniy tayyorgarlikni oshirish usullarini takomillashtirish masalalari hali ham qo'shimcha tadqiqotlarni talab etadi [5,6,7].

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Tadqiqot davomida dzyudo sport turi bilan muntazam shug'ullangan talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Pedagogik tajriba yakunida tajriba guruhi talabalari natijalari nazorat guruhi ko'rsatkichlariga nisbatan yuqoriroq ekanligi aniqlandi. Ayniqsa, kuch, chaqqonlik

va chidamlilik sifatlarining rivojlanishida sezilarli o'sish qayd etildi. Dzyudo mashg'ulotlarida qo'llanilgan tortish, uloqtirish, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar hamda maxsus harakatli topshiriqlar talabalarning mushak kuchini oshirishga samarali ta'sir ko'rsatdi.

Tezkorlik sifatini baholash natijalari ham ijobiy dinamikani namoyon etdi. Dzyudo mashg'ulotlarida qisqa vaqt ichida harakat yo'nalishini o'zgartirish, raqib harakatiga moslashish va tezkor qaror qabul qilish talab etilishi sababli talabalar harakat reaksiyasi va tezkorlik ko'rsatkichlarida yaxshilanish kuzatildi. Chidamlilik sifatining rivojlanishi esa mashg'ulotlar davomida yuqori intensivlikda bajarilgan maxsus mashqlar bilan izohlanadi. Natijada talabalar organizmining funksional imkoniyatlari kengayib, uzoq muddatli jismoniy yuklamalarni bajarish qobiliyati ortdi.

Olingan natijalar R.S. Salamov (2015), V.N. Platonov (2020), L.P. Matveyev (2018) hamda E. Franchini (2019) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar natijalari bilan uyg'unlik kasb etdi. Mazkur olimlar sport mashg'ulotlarining jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishdagi ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslab berganlar. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, dzyudo sport turi nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish, balki talabalarning irodaviy va psixologik tayyorgarligini mustahkamlashda ham muhim vosita hisoblanadi. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida dzyudo elementlarini jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga kengroq joriy etish maqsadga muvofiqdir.

XULOSA

Tadqiqot natijalari asosida dzyudo sport turi talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda samarali vositalardan biri ekanligi aniqlandi. Dzyudo mashg'ulotlari davomida bajariladigan maxsus texnik va jismoniy mashqlar talabalar organizmining funksional imkoniyatlarini rivojlantirib, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarining takomillashishiga xizmat qiladi.

Pedagogik tajriba natijalari dzyudo bilan muntazam shug'ullangan talabalarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari nazorat guruhi talabalari natijalariga nisbatan yuqori darajada yaxshilanganligini ko'rsatdi. Ayniqsa, kuch va

chaqqonlik sifatlarining rivojlanishida sezilarli o'sish kuzatildi. Bu esa dzyudo mashg'ulotlarining jismoniy tayyorgarlikni kompleks rivojlantirish imkoniyatlariga ega ekanligini tasdiqlaydi.

Shuningdek, dzyudo sport turi talabalarda intizom, qat'iyatlilik, mas'uliyat va o'z-o'zini boshqarish kabi muhim shaxsiy sifatning shakllanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mazkur jihatlar talabalarining nafaqat sport faoliyatida, balki ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatlarini ta'minlashda ham muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqot natijalariga asoslanib, oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga dzyudo elementlarini keng joriy etish, mashg'ulotlarni ilmiy asoslangan metodikalar asosida tashkil etish hamda talabalarining individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish tavsiya etiladi. Bu esa talabalarining jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va yoshlarning har tomonlama barkamol rivojlanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILİYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. *Экономика и социум*, (9 (124)), 82-86.
2. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). Sprinterlarni tayyorlashda psixologik tayyorgarlikning ahamiyati. *Экономика и социум*, (6-2 (121)), 85-90.
3. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. *MASTERS*, 2, 29-33.
4. Shamsitdinova, M. F. (2022). UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO'GARAKLARINING TA'SIRI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(9), 208-212.
5. Костикова, О. В., Азизов, С. В., Болтобаев, С. А., Азизова, Р. И., & Махмуджонов, А. А. (2025). Развитие у юных баскетболистов скорости и точности броска. *Физическая культура, спорт-наука и практика*, 2, 109-114.
6. Makhmudovich, G. A., & Abduvokhid o'g'li, M. A. (2024). THE ROLE OF SPORTS IN ACHIEVING SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036, 13(01), 13-15.

7. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 751-754.
8. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 735-739.
9. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 730-734.
10. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, 755-759.
11. G'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAKATLI O'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLASHNING SAMARADORLIGI. *INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING*, 1(9), 171-176.
12. O'g'li, E. D. N. (2026). YOSH GANDBOLCHILARNI TEXNIK USULLARGA O'RGATISH VA ULARNI NAZORAT QILISH. *Research Focus*, 5(2), 88-93.
13. Makhmudovich, G. A., & Abduvokhid o'g'li, M. A. (2024). THE ROLE OF SPORTS IN ACHIEVING SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 *Impact factor: 8.036*, 13(01), 13-15.
14. Makhmudovich, G. A., & Makhmudovich, G. A. (2023). STUDY OF FUNCTIONAL INDICATORS OF YOUNG SWIMMERS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 *Impact factor: 8.036*, 12(10), 29-31.
15. Butabayev, A. X., & Ergashaliyev, D. N. (2024). GANDBOLCHILARNI HUYUM VA HIMOYADAGI SHAXSIY TAKTIK HARAKATLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI. *Экономика и социум*, (6-1 (121)), 160-166.