

ZYUDO SPORT TURINING JISMONIY TARBIYA VA SOG'LOMLASHTIRISHDAGI O'RNI

Sultamuratov Djumamurat

Uzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali. doc.

Sadullaeva Guli

Talaba.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17117299>

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada zyudo sport turining tarixi, rivojlanish bosqichlari, texnika va taktik xususiyatlari, O'zbekistonda keng yoyilishi, xalqaro yutuqlari hamda jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirishdagi o'rni tahlil qilinadi. Maqolada sport nazariyasi va amaliyotidagi dolzarb masalalar, yoshlar tarbiyasida sportning o'rni va zyudoning zamonaviy ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: Zyudo, sport, texnika, taktika, jismoniy tarbiya, sog'lomlashtirish, O'zbekiston, xalqaro musobaqa, sportchi, Kano Jigoro, Kodokan, intizom, kuch, chidamlilik.

Kirish

Bugungi kunda sport jamiyat hayotida muhim o'rin egallaydi. Sport turlari orasida jang san'atlariga asoslangan, yuqori intizom va mahoratni talab etuvchi zyudo alohida ahamiyat kasb etadi. Zyudo nafaqat professional sport, balki jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va yoshlarni tarbiyalashda ham muhim vosita hisoblanadi. Zyudo so'zining o'zi yapon tilidan tarjima qilinganda "yumshoq yo'l" degan ma'noni anglatadi. Bu sport turi raqib kuchidan oqilona foydalanish, chidamlilik, tezkorlik va ruhiy barqarorlikni talab qiladi. Shu boisdan ham zyudo nafaqat sportchilar, balki keng jamoatchilik orasida ham tobora ommalashib bormoqda.

Zyudo XIX asrda yapon olimi va pedagogi **Kano Jigoro** tomonidan asos solingan. Kano Jigoro yoshligidan yapon kurashi – jiu-jitsu bilan shug'ullangan, biroq uning qo'pol va ko'pincha sog'liqqa xavfli usullarini ilmiy asosda takomillashtirdi. U jang san'ati elementlarini tizimlashtirib, xavfsiz va pedagogik jihatdan foydali mashqlarni ishlab chiqdi. Natijada 1882-yilda Tokio shahrida **Kodokan maktabi** tashkil qilindi va bu maktab zyudo sportining rasmiy markaziga aylandi.

XX asrning birinchi yarmida zyudo Yaponiya tashqarisiga chiqdi. Dastlab Yevropa va AQShda keng tarqaldi, keyinchalik boshqa qit'alarda ham ommalashdi. 1964-yilda Tokioda o'tkazilgan Olimpiya o'yinlarida zyudo ilk bor Olimpiya sport turi sifatida tan olindi. Bugungi kunda **Xalqaro Zyudo Federatsiyasi (IJF)** 200 dan ortiq mamlakatni birlashtiradi.

Zyudo texnikasi asosan uch katta guruhga bo'linadi:

1. **Nage-waza (yiqitish usullari)** – raqibni turli usullar yordamida gilamga yiqitish texnikalari. Bu guruh o'z navbatida ikkiga ajraladi:

○ **Tachi-waza (tik holatda yiqitish)** – sportchi raqibni oyoq yoki qo'l harakatlari yordamida turli burilish, aylanish, siltash texnikalari orqali yiqitadi. Masalan: *ippon-seoi-nage*, *o-soto-gari*, *harai-goshi*.

○ **Sutemi-waza (o'zini tashlab yiqitish)** – sportchi o'zini gilamga tashlash orqali raqibni yiqitadi. Masalan: *tomoe-nage*, *sumi-gaeshi*.

2. **Katame-waza (ushlab turish va bo'g'ish usullari)** – raqibni gilamda nazorat ostida ushlab turish yoki bo'g'ish usullari. Ular quyidagi turlarga bo'linadi:

- **Osaekomi-waza (ushlab turish)** – raqibni belgilangan vaqt davomida gilamda ushlab turish.
- **Shime-waza (bo'g'ish usullari)** – bo'yin sohasiga ta'sir ko'rsatib, raqibni taslim bo'lishga majbur qilish.
- **Kansetsu-waza (bo'g'imlarga ta'sir qilish)** – tirsak bo'g'imiga ta'sir o'tkazib, raqibni taslim bo'lishga majbur qilish.

3. **Atemi-waza (zarba berish texnikalari)** – an'anaviy jiu-jitsudan qolgan elementlar bo'lib, zamonaviy sport zyudosida qo'llanilmaydi, biroq o'quv jarayonida pedagogik ahamiyatga ega.

Zyudoda texnika mukammallikka erishish uchun muntazam mashg'ulotlar, takroriy mashqlar va nazariy bilimlarning uyg'unligi talab etiladi. Sportchining texnik darajasi uning musobaqa natijalarini bevosita belgilaydi.

Zyudo faqat texnik mahorat emas, balki yuqori darajadagi taktika va strategiyani ham talab etadi. Asosiy tamoyillar quyidagilardan iborat:

- **Raqib kuchidan foydalanish** – zyudo falsafasining asosiy mohiyati raqibning kuchini unga qarshi ishlatishdir. Bu “yumshoq yo'l” tamoyilining amaliy ko'rinishidir.
- **Tashabbusni qo'lga olish** – sportchi jang davomida faol bo'lishi, raqibni xatoga majbur qilishi va hujumni o'z foydasiga ishlatishi kerak.
- **Soxta harakatlar va chalg'itish** – raqibni noto'g'ri qaror qabul qilishga majbur qiluvchi usullar.
- **Chidamlilik va psixologik tayyorgarlik** – zyudo jangida nafaqat jismoniy kuch, balki psixologik barqarorlik ham muhim ahamiyatga ega.

Zyudo mashg'ulotlarida ko'pincha quyidagi metodlar qo'llaniladi:

1. **Uchikomi** – yiqitish texnikasining tayyorlov harakatini takrorlash. Bu usul sportchining texnikasini avtomatlashtirishga xizmat qiladi.
2. **Nage-komi** – yiqitish usulini to'liq bajarish.
3. **Randori** – erkin sparring, ya'ni jang sharoitida texnika va taktikaning sinovdan o'tkazilishi.
4. **Kata** – belgilangan kombinatsiyalarni an'anaviy tarzda ijro etish. Bu usul texnik mukammallik va madaniyatni shakllantiradi.

Zyudoda mashg'ulotlar nazariya, amaliyot va musobaqa tayyorgarligi uyg'unligida olib boriladi.

Zyudo mashg'ulotlari ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Doimiy shug'ullanish natijasida quyidagi sifatlar rivojlanadi:

- **Kuch** – raqibni ko'tarish, yiqitish va ushlab turish jarayonida mushaklarning barcha guruhlari faol ishlaydi.
- **Tezkorlik** – hujum va qarshi hujum usullarida tezkor harakat qilish talab etiladi.
- **Epchillik** – turli xil holatlarda muvozanatni saqlash va moslashish qobiliyati rivojlanadi.
- **Chidamlilik** – uzluksiz mashg'ulotlar yurak-qon tomir va nafas olish tizimini mustahkamlaydi.

Shu boisdan zyudo yoshlarning jismoniy barkamolligini shakllantirishda samarali vosita sifatida qo'llaniladi.

Zyudo faqat jismoniy emas, balki ruhiy tarbiya vositasi hamdir. Sportchi:

- intizomli,
- qat'iyatli,
- o'zini tuta biladigan,
- raqibga hurmat bilan qaraydigan shaxs sifatida shakllanadi.

Zyudo mashg'ulotlari yoshlarni ijtimoiy faol, maqsadga intiluvchan va sog'lom turmush tarziga sodiq bo'lishga o'rgatadi.

Zyudo mashg'ulotlari sog'liqni mustahkamlashda bir qancha ijobiy ta'sir ko'rsatadi:

- mushak-skelet tizimini mustahkamlaydi,
- umurtqa pog'onasining moslashuvchanligini oshiradi,
- yurak faoliyatini yaxshilaydi,
- ortiqcha vaznning oldini oladi,
- nerv tizimini mustahkamlab, stressni kamaytiradi.

Zyudo mashg'ulotlari sportchilarni to'g'ri ovqatlanish, gigiyena va sog'lom turmush qoidalariga rioya qilishga undaydi.

Zyudo ko'plab maktab va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarida, sport to'garaklarida keng qo'llaniladi. U nafaqat jismoniy salomatlikni, balki yosh avlodning ma'naviy yetukligini ham ta'minlaydi. Shuning uchun ham zyudo bugungi kunda pedagogik vosita sifatida yuqori ahamiyat kasb etadi. Zyudo sport turi O'zbekistonga XX asrning ikkinchi yarmida kirib keldi. Dastlab uni sobiq Ittifoq sport tizimi orqali mamlakatimizga joriy etishgan. 1960–1970-yillarda Toshkent va boshqa yirik shaharlarda jismoniy tarbiya institutlari hamda sport jamiyatlari qoshida zyudo to'garaklari tashkil etildi. Bu davrda zyudo asosan yoshlar o'rtasida ommalasha boshladi. Mustaqillik yillaridan so'ng O'zbekistonda sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylandi. Shu jarayonda zyudo ham alohida e'tibor qozondi. 1991-yilda O'zbekiston Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi (MDH) mamlakatlari orasida Xalqaro Zyudo Federatsiyasi (IJF)ga a'zo bo'ldi. Shu yildan boshlab o'zbekistonlik sportchilar xalqaro maydonda mustaqil ravishda ishtirok etish imkoniyatiga ega bo'ldilar.

O'zbekiston sportchilari mustaqillikdan so'ng qisqa vaqt ichida jahon arenalarida o'z o'rnini egallashga muvaffaq bo'ldi.

• 1990-yillarda o'zbekistonlik sportchilar Osiyo chempionatlari va xalqaro turnirlarda sovrinli o'rinlarni egallay boshladi.

• 2000-yillardan boshlab O'zbekiston zyudo bo'yicha Osiyo va jahon miqyosida yetakchi davlatlardan biriga aylandi.

• O'zbekistonlik sportchilar orasida **Rishod Sobirov** uch karra jahon chempioni va ikki karra Olimpiada bronza medali sovrindori sifatida tarixga kirdi.

• **Abdullo Tangriyev** 2008-yilgi Pekin Olimpiadasida kumush medalni qo'lga kiritdi.

• So'nggi yillarda ham o'zbekistonlik sportchilar jahon chempionatlari va Osiyo o'yinlarida muntazam ravishda medal olib kelmoqda.

Bugungi kunda O'zbekistonda barcha viloyatlarda zyudo sport maktablari faoliyat yuritmoqda.

Toshkent, Samarqand, Farg‘ona, Andijon va boshqa hududlarda maxsus sport internatlari, oliy ta‘lim muassasalari hamda jismoniy tarbiya institutlari qoshida zyudo bo‘yicha yetuk mutaxassislar tayyorlanmoqda.

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining sportni rivojlantirishga qaratilgan qarorlari asosida yoshlar orasida zyudoga bo‘lgan qiziqish ortib bormoqda. Respublikamizda muntazam ravishda xalqaro turnirlar va chempionatlar o‘tkazilib, mamlakatimiz sportchilari jahon miqyosida o‘z maktabini shakllantirmoqda. Bugungi kunda O‘zbekiston Xalqaro Zyudo Federatsiyasi a‘zolari orasida faol davlatlardan biri hisoblanadi. Mamlakatimiz sportchilari Osiyo qit‘asida eng kuchli jamoalardan biri sifatida tan olingan. Yoshlar va o‘smirlar o‘rtasida erishilgan yutuqlar esa kelajakda O‘zbekistonning jahon sportidagi mavqeini yanada mustahkamlashiga asos bo‘lmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kano J. *Kodokan Judo*. Tokyo: Kodansha International, 1986.
2. International Judo Federation (IJF). *Official Rules and History*. Budapest, 2020.
3. Mears, J., & Chapman, T. *Judo Training Methods: A Sourcebook*. Tuttle Publishing, 2018.
4. O‘zbekiston Milliy Olimpiya Qo‘mitasi. *Zyudo bo‘yicha yutuqlar va statistik ma’lumotlar*. Toshkent, 2022.
5. Хамидов А. *Sport nazariyasi va metodikasi*. Toshkent: O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2021.
6. Gadd, P. *Essential Judo*. London: A & C Black, 2015.
7. Muradov R. *Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi*. Toshkent, 2019.
8. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi. *Yoshlar sporti rivoji bo‘yicha hisobot*. Toshkent, 2021.
9. Inman, R. *The Skills of Judo*. London: Stanley Paul, 2014.
10. Qurbonov D. *O‘zbekistonda kurash va jang san’atlari tarixi*. Toshkent, 2020.