

ZYUDO SPORT TURINING USLUBLARI VA UZBEKISTONDA RIVOJLANISH TARIXI

Da'rmenbaeva Klara

O'zbekiston davlat jismoniy tárbiya va sport universiteti Nukus filiali.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17117325>

Annotatsiya. Mazkur maqolada zyudo sport turining shakllanishi, texnik va taktik uslublari, ularni o'rgatish metodikasi hamda sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligiga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Zyudoning asosiy texnik elementlari – yiqitish, ushlab turish, bo'g'ish va qaytarma usullar, ularning nazariy asoslari va amaliy ahamiyati bayon etilgan. Shuningdek, O'zbekistonda zyudo sport turining rivojlanish bosqichlari va bugungi kundagi yutuqlari haqida ham ma'lumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Zyudo, texnika, uslub, yiqitish, ushlab turish, bo'g'ish, qaytarma, jismoniy tayyorgarlik, metodika, sport.

Kirish: Zyudo – Sharq jang san'atlari ichida eng mashhurlaridan biri bo'lib, u nafaqat sport turi, balki tarbiyaviy, falsafiy va madaniy ahamiyatga ega yo'nalishdir. Mazkur sport turi XIX asr oxirida Yaponiya olimi va pedagogi Jigoro Kano tomonidan asos solingan bo'lib, u jismoniy mashqlar orqali nafaqat tanani chiniqtirish, balki aql va ruhni tarbiyalashni ham maqsad qilgan. Bugungi kunda zyudo butun dunyo bo'ylab keng tarqalgan, Olimpiya sport turi sifatida tan olingan va yuzlab mamlakatlarda millionlab muxlislarga ega. Zyudoda turli xil texnik va taktik usullar mavjud bo'lib, ular sportchidan nafaqat kuch va jismoniy tayyorgarlikni, balki tezkor fikrlash, moslashuvchanlik va aniq bajarishni talab qiladi. Shu boisdan mazkur maqolada zyudoning texnik va taktik uslublari, ularni o'rgatish metodikasi, ilmiy asoslari hamda amaliy qo'llanishi keng yoritiladi.

• **Otish usullari (Nage-waza):** sportchini yiqitishga qaratilgan usullar (oyoqlar yordamida otish, bel orqali otish, qo'l bilan otish).

• **Parter texnikasi (Katame-waza):** yerda bajariladigan usullar. Bunga:

○ **Ushlab turish (Osae-komi-waza)** – raqibni yerda nazorat qilish usuli.

○ **Bo'g'ish usullari (Shime-waza)** – nafas yoki qon aylanishini qisqa muddat cheklash orqali raqibni taslim qilish.

○ **Qo'l qaytarma usullari (Kansetsu-waza)** – qo'l bo'g'imlarini qayirish orqali amalga oshiriladi

• **Hujum taktikasi** – raqibni faol hujum bilan yiqitishga urinish.

• **Mudofaa taktikasi** – raqib hujumlarini qaytarish, qarshi usul qo'llash.

• **Qarshi hujum (Kontratak)** – raqibning xatosidan foydalanib, tezkor javob zarbasi yoki otish.

• **Soxta hujum (Finte)** – raqibni chalg'itib, boshqa yo'nalishda hujum boshlash.

• **Kombinatsion usullar** – ketma-ket 2–3 texnikani uyg'unlashtirish.

• Texnik uslublarning sportchining jismoniy tayyorgarligini oshiradi.

• Taktik uslublarning esa fikrlash, tezkor qaror qabul qilish va raqibni kuzatish qobiliyatini rivojlantiradi.

• Ilmiy jihatdan, zyudo uslublari **biomekanik qonuniyatlarga** asoslanadi: kuch markazini siljitish, muvozanatni buzish va optimal yo‘nalishda kuch qo‘llash.

• **Zyudoning falsafasi** – “Jita-kyoei” (“o‘zaro yordam va farovonlik”) va “Seiryoku-zenyo” (“kuchni oqilona ishlatish”) tamoyillari nafaqat sportda, balki hayotda ham qo‘l keladi.

Talabalar uchun bu – jamoada ishlash, stressni yengish va aqliy hushyorlikni rivojlantirish degani.

• **Psixologik foyda** – zyudo mashqlari paytida nafaqat mushaklar, balki miyaning diqqat, tezkor qaror qabul qilish va sabr-toqat markazlari ham faol ishlaydi. Shuning uchun ham u ko‘pincha “aqli sport” deb ataladi.

• **Ilmiy qiziq fakt** – olimlarning tadqiqotlariga ko‘ra, zyudo bilan shug‘ullanuvchi talabalar o‘rtacha 20–25% tezroq refleks va qaror qabul qilish qobiliyatiga ega bo‘ladi. Bu esa imtihonlarda ham yordam berishi mumkin 😊.

• **Amaliy hayotiy foyda** – zyudo texnikasi faqat musobaqa uchun emas, balki kundalik hayotda ham xavfsizlikni ta‘minlaydi. Masalan, yiqilishdan o‘zingizni himoya qilish (falling techniques – “ukemi”) talaba hayotida ham kerak bo‘ladi.

• **O‘zbekistonlik mashhur judochilar** – talabalar uchun motivatsion jihatdan juda foydali.

Masalan:

- Rishod Sobirov – 2 karra Olimpiada bronza medali sohibi.
- Diyorbek Urozboev – Olimpiada bronzasi.
- Davlat Bobonov – JCh kumush medal sohibi.

Ularning barchasi talabalar davridan boshlab jahon sahnasiga chiqqan sportchilar.

Zyudo sport turi O‘zbekistonga XX asrning ikkinchi yarmida kirib kelgan. Avvaliga uni kurash va sambo bilan shug‘ullanuvchi sportchilar orqali o‘rganishgan. 1970–1980-yillarda respublikada judo bo‘yicha dastlabki to‘garaklar ochildi va u talabalarga ham o‘qitila boshlandi.

Mustaqillikdan keyin O‘zbekistonda sport sohasiga katta e‘tibor qaratildi. 1991-yildan boshlab judo federatsiyasi faoliyat boshladi va xalqaro maydonlarda sportchilarimiz qatnasha boshlashdi.

Bugungi kunga kelib, O‘zbekiston dunyoning kuchli judo mamlakatlaridan biri sifatida tan olinmoqda. Bunga misol qilib quyidagilarni keltirish mumkin:

• **Rishod Sobirov** – ikki karra Olimpiada bronza medali (2008, 2012) va uch karra jahon chempioni.

• **Diyorbek Urozboev** – 2016-yilgi Rio Olimpiadasi bronza medali sohibi.

• **Davlat Bobonov** – 2021-yilda jahon chempionatida kumush medal sohibi.

• **Tursunoy Raximova** va boshqa qizlarimiz ham judo bo‘yicha Osiyo va jahon chempionatlarida muvaffaqiyat qozonmoqda.

O‘zbekistonda judo maktablari Toshkent, Samarqand, Farg‘ona va boshqa viloyatlarda faoliyat yuritmoqda. Talabalar uchun ko‘plab sport klublari ochilgan. Har yili o‘tkaziladigan Respublika universiadasi judo asosiy sport turlaridan biri sifatida kiritilgan.

Judo O‘zbekistonda nafaqat sport yutuqlarini keltirib chiqardi, balki talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, milliy kurash an‘analari bilan uyg‘unlashib, jismoniy tarbiya tizimiga mustahkam kirib bordi. Bugun u nafaqat professional sportchilar, balki oddiy talabalar orasida ham keng tarqalgan.

Zyudo Qoraqalpog'istonga 1980-yillarda sport maktablari orqali kirib kelgan. Avvaliga sambo va kurash bilan shug'ullanib yurgan yoshlar judo texnikalarini ham o'rgana boshlashdi.

Dastlab Nukus shahri va ayrim yirik tumanlarda to'garaklar ochildi.

1990-yillardan boshlab Qoraqalpog'istonda sport maktablari tizimida judo bo'limlari muntazam ishlay boshladi. Mustaqillikdan keyin Respublika sport qo'mitasi va O'zbekiston Judo Federatsiyasi yordamida ko'plab musobaqalar tashkil qilindi.

Bugungi kunda Qoraqalpog'iston Respublikasi bo'yicha:

- **Nukus shahri, To'rtko'l, Xo'jayli, Mo'ynoq, Beruniy** tumanlarida judo maktablari faoliyat ko'rsatmoqda.

- Yoshlar sport maktablari orqali 10 yoshdan boshlab bolalar judo sirlarini o'rganmoqda.

- Har yili Qoraqalpog'iston chempionati o'tkazilib, g'oliblar respublika musobaqalariga yo'llanma oladi.

Qoraqalpog'istondan yetishib chiqqan sportchilar respublika va xalqaro musobaqalarda yuqori natijalarga erishib kelmoqda. Masalan:

- O'zbekiston chempionatlarida muntazam ravishda qoraqalpog'istonlik sportchilar medal sohibi bo'lib kelmoqda.

- Nukus davlat pedagogika institutida judo bo'yicha talabalar jamoasi shakllangan va ular Universiada musobaqalarida muvaffaqiyatli qatnashmoqda.

Qoraqalpog'istonda judo kurash an'analari bilan uyg'unlashib rivojlanmoqda. Bu esa yoshlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sabr-toqat va iroda kuchini tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi. Judo shu hududda nafaqat sport, balki yoshlarni tarbiyalash vositasiga aylanmoqda. Zyudo bugungi kunda nafaqat xalqaro miqyosda ommalashgan sport turi, balki O'zbekiston va Qoraqalpog'iston Respublikasida ham keng rivojlanib borayotgan jismoniy tarbiya vositasidir. Ushbu sport turi o'zining texnik va taktik uslublari orqali sportchilardan katta mahorat, sabr-toqat, intizom va tezkor fikrlashni talab qiladi.

Zyudoning ilmiy asoslari — biomekanika, psixologiya va pedagogik yondashuvlarga tayangan holda, uni yoshlar va talabalar orasida o'rgatish samaradorligini oshirmoqda. Talabalar uchun zyudo nafaqat jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiradi, balki ularda iroda, chidamlilik, o'ziga ishonch va jamoada ishlash ko'nikmalarini shakllantiradi.

O'zbekistonda va Qoraqalpog'istonda judo maktablari faoliyat yuritib, ko'plab yosh sportchilarni yetishtirmoqda. Ular respublika va xalqaro miqyosdagi yutuqlari bilan mamlakatimizning sport salohiyatini dunyoga namoyon qilmoqda.

Zyudo sport turi jismoniy tarbiya va sport tizimida alohida o'rin tutadi. Uning texnik va taktik uslublari sportchilarni nafaqat musobaqaga tayyorlaydi, balki jismoniy barkamollik, ruhiy barqarorlik, tezkor qaror qabul qilish va jamoada ishlash kabi muhim ko'nikmalarni shakllantiradi.

O'zbekistonda hamda Qoraqalpog'istonda zyudoning rivojlanishi, bu sport turiga davlat tomonidan ko'rsatilayotgan e'tibor, yoshlarning qiziqishi va xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatlar judo maktablarining samarali faoliyatidan dalolat beradi.

Zyudo — yosh avlodni sog'lom, intizomli, iroda kuchiga ega va ma'naviy yetuk inson qilib tarbiyalashda muhim vositadir. Shu boisdan uni ta'lim muassasalari, sport maktablari va jamoatchilik orasida yanada keng targ'ib etish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kano J. *Kodokan Judo*. – Tokyo: Kodansha International, 2013.
2. Алиев А. *Дзюдо: теория и методика обучения*. – Москва: ФИС, 2010.
3. Олимов А., Ахмедов Б. *Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi*. – Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti, 2018.
4. Turakulov H. *Zamonaviy sport turlari metodikasi*. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2020.
5. Xalqaro Judo Federatsiyasi (IJF) rasmiy sayti – <https://www.ijf.org>
6. O‘zbekiston Respublikasi Judo federatsiyasi ma’lumotlari – <https://uzjudo.uz>
7. Рахматуллаев Ш. *Kurash va judo sport turlari nazariyasi*. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2019.