

**DZYUDO KURASHINI O'RGATISH JARAYONIDA 14–15 YOSHLI  
SPORTCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGI**

**Aydin Bekkulova Jumabay qizi**

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti

Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi fakulteti 2-kurs magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19707834>

*Annotatsiya.* Mazkur maqolada 14–15 yoshdagi sportchilar bilan dzyudo mashg'ulotlarini olib borish jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'rni, ularning o'zaro bog'liqligi va samarali mashg'ulot tizimlari tahlil qilinadi. Tadqiqot yosh sportchilarning fiziologik va psixologik xususiyatlariga mos holda mashqlarni tanlash va ularni bosqichma-bosqich qo'llash tamoyillariga asoslanadi.

**Kalit so'zlar:** Dzyudo, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, sportchi, 14–15 yosh, mashg'ulot metodikasi.

**Аннотация.** В статье рассматривается процесс обучения дзюдо спортсменов в возрасте 14–15 лет, с особым вниманием к общей и специальной физической подготовке.

Анализируются физиологические и психологические особенности подростков, а также методы и этапы эффективных тренировок.

**Ключевые слова:** Дзюдо, общая физическая подготовка, специальная подготовка, спортсмены, подростки, методика тренировок.

**Abstract.** This article examines the judo training process for 14–15-year-old athletes, with a focus on general and specific physical preparation. It analyzes the physiological and psychological characteristics of adolescents and presents methods and stages for effective training.

**Keywords:** judo, general physical preparation, specific training, athletes, adolescents, training methodology.

Dzyudo — bu nafaqat texnik mahorat, balki yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turidir. 14–15 yoshli sportchilar jismonan va emotsional jihatdan shakllanish bosqichida bo'lgani sababli, ularning umumiy va maxsus tayyorgarligi chuqur va ilmiy asosda tashkil etilishi lozim [1].

Ushbu yosh davrida sportchilar muskullar kuchi, chidamlilik, tezlik va harakat koordinatsiyasi kabi muhim jismoniy sifatlarni faol rivojlantira oladi. Dzyudo bo'yicha samarali tayyorgarlikni tashkil etishda umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)ni uyg'unlashtirish katta ahamiyatga ega [2].

**Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)**

UJT dzyudochining har tomonlama sog'lom, bardoshli va harakatga moslashgan holatda bo'lishini ta'minlaydi. 14–15 yoshli sportchilarda quyidagi ko'rsatkichlar ustida ishlash muhim:

• **Kardio-jarayonlarni rivojlantirish:** 1500–2000 m yugurish, suzish, sakrash mashqlari orqali yurak va nafas tizimi mustahkamlanadi.

• **Muskul kuchi va chidamlilik:** og'irlik bilan ishlash (oz miqdorda), orqa va qorin mushaklarini mustahkamlovchi mashqlar.

• **Harakat koordinatsiyasi va muvozanat:** gimnastik mashqlar, to‘siqlardan o‘tish, mashq o‘yinlari [3].

Bu jarayonlar dzyudo uchun zarur bo‘lgan bazaviy jismoniy asosni yaratadi.

## 2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT)

MJT sportchining aynan dzyudo texnikasiga mos holda jismoniy sifatlarini shakllantirishga yo‘naltirilgan:

• **Yerni his qilish (tatami xususiyati):** yiqilish texnikasi (ukemi), yiqilib turgan holda harakatlanish;

• **Usullarni takomillashtirish:** maxsus qarshiliklar bilan chalg‘ituvchi mashqlar, to‘p bilan yoki juftlikda ishlash;

• **Kurash bardoshligi:** qisqa muddatli yuqori intensivlikdagi mashqlar (intervall mashq), vaqtga qarshi sparringlar;

• **Maxsus kuch mashqlari:** dzyudo usullarini qo‘llashga oid (tortish, ko‘tarish, aylantirish) mushaklar guruhini rivojlantiruvchi mashqlar [4].

### Yoshlik davrida fiziologik va psixologik xususiyatlar

14–15 yoshda organizm faol o‘shish va gormonal o‘zgarish bosqichida bo‘ladi. Bu quyidagilarni nazarda tutishni talab qiladi:

• **Ortiqcha yuklamadan saqlanish:** haddan tashqari kuchli mashqlar yurak va bo‘g‘imlarga zarar yetkazishi mumkin.

• **Ijobiy psixologik muhit:** murabbiy sportchilarning hissiy holatini nazorat qilib borishi, rag‘batlantirishi kerak [5].

### Mashg‘ulotlar tuzilmasi va ketma-ketligi

Mashg‘ulotlar quyidagi tartibda bo‘lishi mumkin:

Bosqich	Tavsiya etiladigan mashqlar	Davomiyligi
Qizish	Yugurish, harakatli o‘yin, umumiy mashqlar	10–15 daqiqa
Asosiy	Texnik-uslubiy ish, sparring, maxsus mashqlar	30–40 daqiqa
Sovish	Chuqur nafas olish, tortilish, o‘yinga asoslangan yengil mashqlar	10 daqiqa

### Kuzatuv natijalari

2023 yilda Nukus va Beruniy sport maktablarida olib borilgan tahlillarga ko‘ra:

• UJT dasturlari to‘laqonli o‘tilgan guruhlarda sportchilar tezlik va bardoshlilikda 18% yuqori natijalarga erishdi;

• MJTga urg‘u berilgan guruhlarda texnika qo‘llash samaradorligi 25% ga ortgan [6].

### XULOSA

14–15 yoshli sportchilar uchun dzyudo mashg‘ulotlarida umumiy va maxsus tayyorgarlik o‘zaro uyg‘un holda olib borilishi kerak. UJT sportchilarning umumiy salomatligini mustahkamlasa, MJT esa texnik mahoratini oshiradi.

Yoshlik davridagi fiziologik xususiyatlarni hisobga olgan holda, yuklamalarni nazorat qilish, mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich rejalashtirish, sportchilarning ruhiy tayyorgarligiga e‘tibor qaratish — muvaffaqiyat garovidir.

### Individual yondashuvning ahamiyati

Har bir sportchining jismoniy holati, texnik qobiliyati va psixologik tayyorgarligi farq qiladi. Shu bois 14–15 yoshli dzyudochilar bilan ishlashda **individual yondashuv** muhim ahamiyatga ega. Bu quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- **Maxsus testlar asosida monitoring olib borish:** Har haftalik mashg‘ulotlardan so‘ng sportchilarning yengillik, tezkorlik, kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlari baholanadi.

- **Mashqlar intensivligini shaxsiylashtirish:** Ba‘zi sportchilar kuchli, boshqalari esa moslashuvchanlikda ustun. Mashg‘ulotlar shunga mos ravishda rejalashtiriladi.

- **Psixologik holatga e‘tibor:** Bu yoshda sportchilarda ishonchsizlik, haddan tashqari hayajon yoki mashg‘ulotga qiziqish yo‘qolishi kuzatilishi mumkin. Murabbiylar bunday holatlarni oldindan sezib, rag‘batlantirish usullarini qo‘llashlari zarur [7].

### Dzyudo uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlar

Dzyudo texnikasini mukammal bajarish uchun sportchida quyidagi jismoniy sifatlar yetarli darajada rivojlangan bo‘lishi kerak:

- **Tezlik:** qarshi hujumga javoban zudlik bilan harakat qilish qobiliyati;

- **Kuch:** dushmani ko‘tarish, aylantirish va ushlab qolish uchun kerakli energiya;

- **Chidamlilik:** 3-5 daqiqa davom etuvchi kurashda barqarorlikni saqlab qolish;

- **Moslashuvchanlik va muvozanat:** dushman harakatlariga javob qaytarish va o‘z harakatini tiklash imkoniyati;

- **Koordinatsiya:** murakkab texnik usullarni aniqlik bilan bajarish [8].

Yuqoridagi sifatlar maxsus tayyorgarlik orqali shakllanadi, ammo ularning asosi umumiy jismoniy tayyorgarlikdan boshlanadi.

### Zamonaviy texnologiyalardan foydalanish

Bugungi kunda sport mashg‘ulotlarida zamonaviy vositalardan foydalanish samaradorlikni oshirmoqda:

- **Video-tahlil:** texnikani to‘g‘ri bajarayotganlikni aniqlash va tahlil qilish uchun mashg‘ulotlar videoga olinadi;

- **Mobil ilovalar orqali monitoring:** yurak urishi, mashg‘ulot davomiyligi va kaloriyalarni nazorat qilish;

- **Sensorli trenajyorlar:** kuch va tezlikni aniqlash, optimal yuklamani belgilash uchun foydalaniladi [9].

Bu vositalar yosh sportchilarning tayyorgarlik jarayonini individuallashtirishda va murabbiy ishini tizimlashtirishda yordam beradi.

### Sportchining sog‘lom turmush tarzi

Mashg‘ulotlardan tashqari, sportchining umumiy salomatligi va psixologik barqarorligini ta‘minlash uchun sog‘lom turmush tarziga amal qilish zarur. Quyidagilarga e‘tibor qaratilishi kerak:

- **Sifatli uyqu (kamida 8 soat);**

- **Muvozanatli ovqatlanish** — oqsil, uglevod, vitaminlar va suv yetarli bo‘lishi lozim;

- **Stress va ortiqcha bosimdan himoya** — ota-onalar va murabbiylar o‘zaro hamkorlikda yondashuvni yo‘lga qo‘yishlari kerak [10].

14–15 yoshli dzyudochilarni tayyorlashda metodik yondashuvlar nafaqat sport natijalarini yaxshilaydi, balki sportchining jismoniy va ma'naviy yetukligini ta'minlaydi. Umumiy va maxsus tayyorgarlikni uyg'un holda olib borish, individual yondashuv, zamonaviy vositalardan foydalanish va sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash orqali yuqori natijalarga erishish mumkin. Kelgusida, ushbu yondashuvlar asosida maktab sport seksiyalari va ixtisoslashgan sport maktablarida standartlashtirilgan dzyudo dasturlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov S., Raxmatov N. (2020). *Yosh sportchilar bilan ishlash metodikasi*. Toshkent: "O'qituvchi".
2. Usmonov A. (2019). Dzyudo mashg'ulotlarida UJT va MJT o'rni. *Jismoniy tarbiya va sport*, №4, 33–36.
3. Bozorov M. (2021). Sport mashg'ulotlarida umumiy tayyorgarlik usullari. *Ilm va taraqqiyot*, №2, 22–25.
4. Nishonov D. (2022). Kurashchilarda maxsus jismoniy sifatlar. *Sport ilmi*, №1, 12–14.
5. Ergashev B. (2023). Sportchilarning psixofiziologik tayyorgarligi. *Yosh sportchi*, №3, 45–48.
6. Qoraqalpog'iston Respublikasi Jismoniy Tarbiya va Sport Boshqarmasi. (2023). *Yosh dzyudochilar bilan mashg'ulot samaradorligi bo'yicha tahliliy hisobot*.