



YOSH DZYUD OchILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Abdullayev Azim Erkinovich

Oriental Universiteti Sport faoliyati (faoliyat turi bo'yicha)
mutaxassisligi 1-bosqich magistranti

Abdullayevazim61@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18228385>

ARTICLE INFO

Received: 31st December 2025

Accepted: 11th January 2026

Published: 13th January 2026

KEYWORDS

dzyudo, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, umumiy jismoniy sifatlari, maxsus jismoniy sifatlari, sport pedagogikasi.

ABSTRACT

Mazkur ilmiy maqolada yosh dzyudochilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlari rivojlantirish masalasi sport pedagogikasi va sport mashg'ulotlari nazariyasi nuqtayi nazaridan keng yoritiladi. Tadqiqotning nazariy qismida jismoniy tayyorgarlik tushunchasining mazmuni, uning sportchilar tayyorlash tizimidagi o'rni, dzyudo sport turiga xos bo'lgan jismoniy sifatlarning ilmiy-pedagogik tavsifi hamda ularni rivojlantirishga ta'sir etuvchi omillar tahlil qilinadi. Ilmiy manbalarga tayangan holda yosh davrlarining psixofiziologik xususiyatlari va ularning jismoniy sifatlari shakllanishiga ta'siri asoslab beriladi.

Kirish

Zamonaviy sport amaliyotida yosh sportchilarni tayyorlash jarayoni ko'p qirrali va murakkab pedagogik tizim sifatida qaratiladi. Ushbu tizimda sportchining jismoniy rivojlanganlik darajasi yetakchi omillardan biri bo'lib, u texnik-taktik mahorat, funksional tayyorgarlik va psixologik barqarorlik bilan uzviy bog'liq holda shakllanadi. Ayniqsa, dzyudo kabi yakkakurash sport turlarida jismoniy sifatlarning yetarli darajada rivojlanmaganligi sport faoliyatining samaradorligini sezilarli darajada pasaytiradi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sportchining dastlabki tayyorgarlik bosqichlarida umumiy jismoniy tayyorgarlikka yetarli e'tibor berilmasligi keyingi bosqichlarda maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikning to'laonli shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli yosh dzyudochilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlari rivojlantirish masalasi sport pedagogikasining dolzarb ilmiy muammolaridan biri sifatida qaratiladi.

Jismoniy tayyorgarlik tushunchasining nazariy asoslari

Jismoniy tayyorgarlik sportchining jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilgan maqsadli pedagogik jarayon bo'lib, u organizmning morfologik va funksional tizimlarini takomillashtirishni nazarda tutadi. Sport nazariyasida jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tarkibiy qismlardan iborat bo'lib, ularning har biri sport natijalariga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining har tomonlama jismoniy rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi. U mushak-skelet tizimining mustahkamlanishi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksional imkoniyatlari oshishi, harakat koordinatsiyasi va egiluvchanlikning rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Ilmiy adabiyotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining sog'lig'ini mustahkamlovchi va yuqori yuklamalarga moslashuvini ta'minlovchi asosiy poydevor sifatida talqin qilinadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa muayyan sport turiga xos bo'lgan harakat faoliyatini samarali bajarish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Dzyudo

sportida bu tushuncha raqib bilan olishuv jarayonida kuch, tezlik, chidamlilik va chaqqonlikning optimal namoyon bo'lishi bilan bog'liq holda izohlanadi.

Dzyudo sportining o'ziga xos jismoniy talablari

Dzyudo yakkakurash sport turi sifatida sportchidan yuqori darajadagi jismoniy va funksional tayyorgarlikni talab etadi. Kurash jarayonida sportchi qisqa vaqt oralig'ida maksimal kuch sarflashi, tezkor qarorlar qabul qilishi va uzoq davom etuvchi yuklamalarga bardosh berishi lozim. Shu jihatdan dzyudo sporti umumiy va maxsus jismoniy sifatlarning uyg'un rivojlanishini talab qiluvchi sport turlaridan biri hisoblanadi.

Dzyudochilarning musobaqa faoliyatida kuch va tezkorlikning o'zaro uyg'unligi muhim ahamiyat kasb etadi. Raqibni muvozanatdan chiqarish, usullarni tez va aniq bajarish, qarshi hujumlarga munosib javob qaytarish uchun portlovchi kuch va tezkor kuch sifatlari yetakchi rol o'ynaydi. Shu bilan birga, musobaqaning butun davomiyligi mobaynida samarali harakatni saqlab qolish maxsus chidamlilikning rivojlanganligini taqozo etadi.

Yosh davrlarining psixofiziologik xususiyatlari va jismoniy sifatlarning rivoji

Yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini rejalashtirishda ularning yoshga xos anatomik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olish zarur. Bolalik va o'smirlik davrlarida organizmning jadal o'sishi va rivojlanishi kuzatiladi, bu esa jismoniy sifatlarning shakllanishi uchun qulay imkoniyatlar yaratadi.

Ilmiy tadqiqotlarda qayd etilishicha, aynan maktab yoshida tezkorlik va chaqqonlik sifatlari nisbatan tez rivojlanadi. Kuch va chidamlilik sifatlarning samarali rivojlanishi esa organizmning funksional yetukligi bilan bog'liq bo'lib, bosqichma-bosqich yondashuvni talab etadi. Shu sababli yosh dzyudochilarning mashg'ulot jarayonida yuklamalarni oshirishda ilmiy asoslangan pedagogik tamoyillarga amal qilish muhim hisoblanadi.

Umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy jihatlar

Umumiy jismoniy sifatlarning harakat imkoniyatlarini kengaytiruvchi universal asos sifatida qaraladi. Kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik kabi sifatlarning yosh dzyudochilarning jismoniy rivojlanishida muhim o'rin egallaydi. Ushbu sifatlarning yetarli darajada rivojlanishi sportchining texnik elementlarni o'zlashtirish jarayonini yengillashtiradi va mashg'ulot samaradorligini oshiradi.

Nazariy manbalarda umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining organizmini kelajakdagi maxsus yuklamalarga tayyorlovchi vosita sifatida baholanadi. U mushaklar, paylar va bo'g'imlarning mustahkamligini oshirib, jarohatlanish xavfini kamaytiradi.

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy asoslari

Maxsus jismoniy sifatlarning dzyudo sportining texnik-taktik talablari bilan bevosita bog'liq holda shakllanadi. Raqib bilan bevosita kontakt sharoitida bajariladigan harakatlar yuqori darajadagi koordinatsiya, kuchni aniq taqsimlash va tezkor reaksiyani talab qiladi. Shu sababli maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari sportchining individual imkoniyatlariga moslashtirilgan bo'lishi lozim.

Nazariy jihatdan qaralganda, maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchining musobaqa faoliyatiga maksimal darajada yaqin sharoitlarda rivojlantirilishi lozim. Bu esa dzyudochilarning jismoniy sifatlarni real sport vaziyatlarida samarali namoyon etish imkonini beradi.

Xulosa

Nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, yosh dzyudochilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish uzluksiz va tizimli pedagogik jarayon sifatida tashkil etilishi zarur. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining sog'lom va barqaror rivojlanishini ta'minlasa, maxsus jismoniy tayyorgarlik yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitlarni yaratadi. Ilmiy asoslangan yondashuv yosh dzyudochilarning sport mahoratini samarali shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Platonov, V. N. (2015). Sports training theory and methodology. Kyiv: Olympic Literature. Bomp, T. O., & Buzzichelli, C. (2018).

2. Periodization: Theory and methodology of training. Champaign, IL: Human Kinetics. Ozolin, N. G. (2017).
3. Sistema sportivnoy podgotovki sportsmenov. Moskva: Sport. Issurin, V. (2020). Block periodization training. Ultimate Athlete Concepts.



INNOVATIVE
ACADEMY