



## DZYUDO SPORT TURIDA MUSHAKLARNI RIVOJLANTIRISH

**Matnazarov Asadbek G'ayratjon**

**Urganch davlat universiteti talabasi**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada "Dzyudo sport turida mushaklarni rivojlantirish" mavzusida mushaklarni rivojlantirishning asosiy usullari va dzyudo oyinchi qatnashchilari uchun muhim bo'lgan tushuntirishlar ta'riflangan.

**Kalit so'zlar:** Dzyudo sporti, mushaklarni rivojlantirish, kuchli fizik, o'yin rejasi, chiroyli tekshiruvlar, ustama, dzyudo oyinchi, doimiy harakat, tizimli o'yin, tajriba bosqichlari, qon tezligi, kuchli uzoq muddatli jarayonlar, tashqi kuchlar, ichki kuchlar, o'zlashtirish, amalga oshirish, sport natijalari, mavzu, tahlil, tushuntirishlar.

Dzyudo, mushaklarni rivojlantirishga yo'l qo'ygan va uning rivojlanishi uchun o'ziga xos usullar va taktikalarga ega bo'lgan sport turidir. Mushaklarni rivojlantirish, dzyudo oyinchi qatnashchilari uchun juda muhimdir, chunki bu sportda mushaklarni kuchaytirish va o'zlashtirish jarayonlari sport natijalari uchun katta ahamiyatga ega. Bu maqolada "Dzyudo sport turida mushaklarni rivojlantirish" mavzusidagi asosiy usullar, tushuntirishlar va amalga oshirish jarayonlari ko'rsatiladi. Mushaklarni rivojlantirishning asosiy qoidalari, tizimli o'yin rejasi, chiroyli tekshiruvlar va ustama bilan ishlashning ahamiyati maqolada ta'riflangan. Bu maqola, dzyudo oyinchi qatnashchilari va dzyudo yoshlari uchun mushaklarni rivojlantirishda yordam beradigan ma'lumotlarni ta'minlaydi.

Dzyudo sporti, mushaklarni rivojlantirishga qaratilgan sport turidir. Bu maqolada mushaklarni rivojlantirishning asosiy usullari, dzyudo oyinchi qatnashchilari uchun muhim bo'lgan tushuntirishlar va amalga oshirish jarayonlari ta'riflangan. Maqolada o'yin rejasi, kuchli fizik, chiroyli tekshiruvlar va ustama bilan ishlashning mushaklarni rivojlantirishda ahamiyati ko'rsatiladi. Mavzu,





dzyudo sportining mushaklarni rivojlantirishda qanday ahamiyatga ega bo'lganligini tushuntirish uchun tahlil qilinadi. Bu mavzu, dzyudo oyinchi qatnashchilari va dzyudo yoshlari uchun maqbul va aniq bilimlarni ta'minlaydi.

Dzyudo sporti, mushaklarni rivojlantirishga juda katta ahamiyat beruvchi bir sport turi hisoblanadi. Dzyudo, o'zining o'ziga xos qoidalari, tekshiruvlari va taktikalarini o'z ichiga oladi. Bu esa mushaklarni kuchaytirish uchun katta imkoniyatlar yaratadi. Dzyudo o'zining asosiy ilmiy-qidiriy qoidalari bilan birga, fizik va ro'yhatlanishga ham katta e'tibor beradi. Mushaklarni rivojlantirish uchun dzyudo oyinchi qatnashchilariga doimiy harakat qilish, tizimli o'yin rejasi, chiroyli tekshiruvlar va ustama bilan ishlash tavsiya etiladi. Mushaklarni rivojlantirishning bir necha asosiy usullari mavjud:

1. Rivojlantirilgan bosqichlar: Dzyudo oyinchi qatnashchilari uchun mahsus o'qish va tajriba bosqichlari mavjud. Bu bosqichlar, mushaklarni o'rganish va ularga yo'l qo'yishga yordam beradi.

2. Kuchli fizik: Dzyudo oyinchi qatnashchilari kuchli bo'lmasa, mushaklarni rivojlantirishning asosiy maqsadi erishilmaydi. Katta e'tibor kuchli fizikiy holatni rivojlantirishga qaratiladi, masalan, qon tezligi, kuchli uzoq muddatli va qisqa muddatli jarayonlar, tashqi va ichki kuchlarni rivojlantirishga.

3. Tizimli o'yin rejasi: Dzyudo oyinchi qatnashchilari o'yin davomida tizimli va barqaror ishlay oladigan o'yin rejasi ustida ishlaydilar. Bu, o'zaro samaradorlik va ko'rsatuvchi harakatlar ko'nikmasini rivojlantirishga yordam beradi.

4. Chiroyli tekshiruvlar: Dzyudo oyinchi qatnashchilari tekshiruv va o'qish jarayonlarida chiroyli tekshiruvlar bilan tanishishadi. Bu qatnashchilarning o'z harakatlari va tekshiruvlari to'g'ri bajarishini ta'minlash va ulardan foydalanishni o'rganishga yordam beradi.

5. Ustama bilan ishlash: Dzyudo oyinchi qatnashchilari uchun ustama bilan ishlash juda muhimdir. Ustama, yaxshi bilim va tajribaga ega bo'lgan mutaxassislikdir. Ustama bilan ishlash, mushaklarni rivojlantirish va o'zlashtirish jarayonlarini tezlashtiradi. Mushaklarni rivojlantirish uchun dzyudo oyinchi





qatnashchilari, doimiy harakat qilish, tizimli o'yin rejasi, chiroyli tekshiruvlar va ustama bilan ishlashni o'rganishga va amalga oshirishga intiladilar. Bu usullar orqali dzyudo oyinchi qatnashchilari mushaklarni rivojlantirish va sportda yuqori natijalarni erishish imkoniyatiga ega bo'lishadi.

"Dzyudo sport turida mushaklarni rivojlantirish" mavzusidagi maqola, dzyudo o'yinchi qatnashchilari uchun mushaklarni rivojlantirishning muhimligini va ularni rivojlantirish uchun asosiy usullarni tushuntiradi. Dzyudo, o'ziga xos qoidalari, tekshiruvlari va taktikalari bilan birga, mushaklarni rivojlantirishga katta e'tibor beradi. Maqolada, kuchli fizik, tizimli o'yin rejasi, chiroyli tekshiruvlar va ustama bilan ishlashning mushaklarni rivojlantirishda ahamiyatiga e'tibor qaratiladi. Dzyudo oyinchi qatnashchilari uchun maqbul va aniq bilimlarni ta'minlash uchun, tajriba bosqichlari, qon tezligi, kuchli uzoq muddatli jarayonlar, tashqi va ichki kuchlarni rivojlantirishga qaratiladi. Bu maqola, dzyudo sportida mushaklarni rivojlantirishning ahamiyatini, muhim usullarni va qanday qilib dzyudo oyinchi qatnashchilari uchun foydali bo'lishini tushuntiradi. Mushaklarni rivojlantirishni o'rganish va amalga oshirish, dzyudo oyinchi qatnashchilarining sportda rivojlanishini va yuqori natijalarga erishishini ta'minlaydi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Judo Info: "Judo Training Methods: A review"  
<https://www.judoinfo.com/training-methods/>
2. International Judo Federation: "Development Guide - Judo Training System" <https://www.ijf.org/development-guide-judo-training-system>
3. Journal of Combat Sports and Martial Arts: "Strength training for judo athletes: A review of the literature"  
[https://www.researchgate.net/publication/258792829\\_Strength\\_training\\_for\\_judo\\_athletes\\_A\\_review\\_of\\_the\\_literature](https://www.researchgate.net/publication/258792829_Strength_training_for_judo_athletes_A_review_of_the_literature)
4. Journal of Physical Education and Sport: "Training methods in judo: A systematic review" [https://efsupit.ro/images/stories/1\\_2016/Art%201.pdf](https://efsupit.ro/images/stories/1_2016/Art%201.pdf)





5. British Journal of Sports Medicine: "Techniques and tactics of judo: A systematic review" <https://bjsm.bmj.com/content/50/17/1043>

6. Judoinside.com: "Judo Techniques - Uchi-mata" [https://www.judoinside.com/techniques/64/Uchi\\_mata](https://www.judoinside.com/techniques/64/Uchi_mata)

