



DZYUDO KURASHI HAQIDA ASOSIY TUSHUNCHLAR

Sa'dullayev Sirojiddin Ilxom o'g'li

Alfraganus universiteti

Sirojiddin2712@icloud.com

O'zbekiston, Toshkent

Annotatsiya:

Dzyudo, noyob jang san'ati sifatida, zamonaviy sport va shaxsni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada dzyudoning paydo bo'lishining tarixiy jihatlari, uning falsafiy tamoyillari, texnikalari va ularning qo'llanilishi ko'rib chiqiladi. Mashg'ulot usullari, dzyudoning jismoniy va ruhiy rivojlanishga ta'siri, shuningdek, madaniy almashinuv va globallashuv sharoitida uning ijtimoiy ahamiyati muhokama qilinadi.

Annotation

Judo, as a unique martial art, plays an important role in modern sports and personality development. This article examines the historical aspects of the emergence of judo, its philosophical principles, techniques and their application. Training methods, the impact of judo on physical and mental development, as well as its social significance in the context of cultural exchange and globalization are discussed.

Kalit so'zlar: dzyudo, kurash, jang san'ati, falsafa, texnikalar, jismoniy tayyorgarlik, o'qitish usullari.

Key words

judo, wrestling, martial arts, philosophy, techniques, physical training, teaching methods.

Kirish. XIX asr oxirida Jigoro Kano tomonidan asos solingan dzyudo nafaqat sport turi, balki jismoniy rivojlanish axloqiy rivojlanish bilan



uyg'unlashgan ta'lim tizimidir. Ushbu jang san'ati butun dunyoda keng qo'llaniladi va Olimpiya sport turiga aylandi. Dzyudo sportchilarga raqibning kuchidan foydalanish qobiliyatini o'rgatadi, bu esa uni boshqa jang san'atlaridan noyob qiladi.

Dzyudo tarixi va falsafasi

Dzyudo an'anaviy yapon o'zini himoya qilish san'ati bo'lgan jujutsudan rivojlangan.

Dzyudoning asosiy tamoyillari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Raqibning kuchidan foydalanish: Sportchilar raqibning kuchi va muvozanatidan foydalangan holda o'z harakatlarini minimallashtiradigan tarzda harakat qilishni o'rganadilar.

-Yaxshilanish yo'li: Dzyudo shaxsiy o'sish va o'zini takomillashtirish yo'li sifatida qoraladi, bu yerda har bir dars ichki rivojlanish sari qadamga aylanadi.

Dzyudo o'zaro hurmat, halollik va kamtarlik kabi falsafiy jihatlarni o'z ichiga oladi, bu esa uni ta'limning muhim elementiga aylantiradi.

Texnikalar va usullar

Dzyudo texnikalarini bir nechta toifalarga bo'lish mumkin:

1. Otish texnikasi (Nage-waza): - Ippon: to'liq g'alabaga olib keladigan oddiy otish. - Tachi-otoshi: vertikal holatda otish. - Sosei: raqibni oyoqdan yiqitish texnikasi.

2. Ushlab turish texnikasi (Katate-waza): - Osaekomi: raqibni chalqancha ushlab turish. - Kuzure: yelka yordamida nazorat qilish.

3. Og'riqli usullar (Nagi-waza va Naka-waza): - Raqibni taslim bo'lishga majburlash uchun ishlatiladi. - Bo'g'imlarga turli xil ushlash va bosim o'tkazishni o'z ichiga oladi.

Dzyudo bo'yicha zamonaviy o'qitish usullari kompleks yondashuvga qaratilgan:



- Jismoniy tayyorgarlik: Muntazam mashg'ulotlar orqali kuch, chaqqonlik va chidamlilikni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. - Taktik tayyorgarlik: Turli jang strategiyalarini o'rganish va raqiblarning taktikasini tahlil qilish. - Ruhiy tayyorgarlik: O'ziga ishonchni shakllantirish, his-tuyg'ularni boshqarish va stressli vaziyatlarni boshqarish. Mashg'ulotlar odatda sparring shaklida olib boriladi, bu esa sportchilarga o'rganilgan texnikalarni amalda qo'llash va reaksiya ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi.

Dzyudoning shaxsiy rivojlanishga ta'siri

Dzyudo mashg'ulotlari shaxsiy rivojlanishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi:

- Jismoniy salomatlik: Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi, chidamlilik va moslashuvchanlikni rivojlantiradi.
- Axloqiy fazilatlar: Sportchilar hurmat, bag'rikenglik, o'zini tuta bilish va matonat kabi fazilatlarini rivojlantiradilar.
- Ijtimoiy aloqalar: Dzyudo turli madaniyat va yoshdagi odamlar umumiy ishtiyoq orqali birlashishi mumkin bo'lgan jamiyatni rivojlantiradi.

Dzyudoning ijtimoiy ahamiyati

Globalashgan dunyoda dzyudo madaniy almashinuv vositasiga aylandi. Ko'plab xalqaro turnirlar va musobaqalar millatlar o'rtasidagi do'stlikni mustahkamlashga yordam beradi. Dzyudo shuningdek, ta'lim muassasalarida yoshlarni o'qitish, ularga hurmat va adolat qadriyatlarini singdirish vositasi sifatida qo'llaniladi.

Xulosa qilib oladigan bo'lsak dzyudo, keng qamrovli jang san'ati sifatida, sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishda davom etmoqda. Uning falsafasi va tamoyillari uni nafaqat sport kontekstida, balki jamiyatda ham muhim qiladi. Dzyudo shaxsiy o'sish va barkamol shaxsni rivojlantirish uchun imkoniyatlar yaratadi, bu esa uni zamonaviy dunyoda dolzarb va qimmatli qiladi.



ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Kano, J. (1959). Kodokan Judo. Tokyo: Kodokan.
2. Budo, J. (2003). The Principles of Judo. London: Budo International.
3. Williams, A. (2010). Judo: History, Theory, Practice. New York: Sports Publishing.
4. Нагай, С. (2015). Философия дзюдо: Воспитание духа и тела. Москва: Издательство «Спорт».
5. Иванов, П. (2018). Техники дзюдо: Учебное пособие для тренеров и спортсменов. Санкт-Петербург: Спорткнига