



DZYUDONING INSON SALOMATLIGI UCHUN TA'SIRI

Rajapov G'olibbek Oripovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya

Ushbu maqolada dzyudo sport turining inson salomatligiga bo'lgan ta'siri tibbiy, psixologik va ijtimoiy jihatlarida yoritilgan. Yurak-qon tomir tizimi, mushak-suyak tizimi, psixik barqarorlik, bolalar va keksalarning salomatligi, ruhiy holat va sog'lom turmush tarzi kabi jihatlar asosida tahlil berilgan. Shuningdek, dzyudoning profilaktik va rehabilitatsion imkoniyatlari ham ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: dzyudo, salomatlik, jismoniy faollik, stress, mushak tizimi, rehabilitatsiya, psixologik barqarorlik.

Аннотация

В статье рассматривается влияние дзюдо на здоровье человека с медицинской, психологической и социальной точек зрения. Освещаются аспекты, связанные с сердечно-сосудистой системой, опорно-двигательным аппаратом, психической устойчивостью, здоровьем детей и пожилых людей, а также профилактической и реабилитационной ролью дзюдо.

Ключевые слова: дзюдо, здоровье, физическая активность, стресс, мышечная система, реабилитация, психологическая устойчивость.

Annotation

This article explores the impact of judo on human health from medical, psychological, and social perspectives. It covers the effects on the cardiovascular system, musculoskeletal development, psychological stability, children's and elderly health, as well as the preventive and rehabilitative aspects of judo.

Keywords: judo, health, physical activity, stress, muscular system, rehabilitation, psychological stability.



Kirish

Bugungi kunda jismoniy faollik va sport bilan shug'ullanish sog'lom turmush tarzining muhim elementi sifatida qaralmoqda. Dzyudo (yaponcha "yumshoq yo'l") — bu nafaqat sport turi, balki inson organizmiga ko'plab ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi jismoniy va ruhiy tarbiya vositasidir. Dzyudo harakati, texnikasi, maqsadi va falsafasi inson salomatligiga jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan kuchli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada dzyudoning turli jihatlar bo'yicha inson salomatligiga bo'lgan ta'siri keng yoritiladi.

Dzyudoning jismoniy salomatlikka ta'siri

Yurak-qon tomir tizimiga foydasi

- Dzyudo mashqlari yurak ritmini me'yorga soladi.
- Qon aylanishini yaxshilaydi.
- Gipertoniya va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi.

Muskullar va suyak tizimi

- Dzyudo mushaklarning kuchayishini ta'minlaydi, ayniqsa bel, yelka, oyoq va orqa mushaklari.
- Harakatlar suyak zichligini oshiradi, osteoporozning oldini oladi.

Muvozanat, koordinatsiya va elastiklik

- Harakatlar ketma-ketligi vestibulyar tizimni rivojlantiradi.
- Dzyudochining harakatlari nozik koordinatsiyani talab qiladi, bu esa asab-mushak aloqalarini mustahkamlaydi[3].

Dzyudoning psixologik salomatlikka ta'siri

Stressni kamaytirish

- Jismoniy yuklama stress gormonlarini (kortizol) kamaytiradi.
- Dzyudo meditatsion, muvozanatli harakatlar orqali aqliy sokinlikni ta'minlaydi.

O'zini nazorat qilish

- Raqibga zarar yetkazmasdan g'alaba qozonish etikasi o'zini tuta bilishni o'rgatadi.
- Bu holat impulsiv xatti-harakatlarning kamayishiga olib keladi.

O'z-o'zini baholash va ishonch

- Yutuqlar, bellashuvlar, daraja (rangli kamarlar) orqali shaxsda o'ziga bo'lgan ishonch ortadi.



Dzyudo va bolalar salomatligi

- Bolalar dzyudo mashgʻulotlari orqali erta yoshdan jismoniy faol boʻladi.
- Toʻgʻri gavda shakllanadi.
- Ijtimoiy xatti-harakatlar (hurmat, tartib, intizom) rivojlanadi.
- Diqqat va motivatsiya kuchayadi[2].

Dzyudo va qariyalarda sogʻlom hayot

- 50 yoshdan oshganlar uchun yengil dzyudo mashgʻulotlari suyak erishining oldini oladi.
- Aqliy faollikni saqlab qolishga xizmat qiladi.
- Eshitish-motor koordinatsiyasini faol ushlab turadi.

Dzyudo va ruhiy salomatlik: ijtimoiy taʼsirlar

Jamoa va ijtimoiylik

- Doʻstona raqobat, murabbiy-murakkab munosabatlar ijtimoiy salomatlikni mustahkamlaydi.
 - Raqibga hurmat, oʻzaro yordam koʻrsatish — ijtimoiy integratsiya vositasidir.
- Agressiyani boshqarish

- Dzyudo oʻzida tajovuzni konstruktiv yoʻnalishga soladi.
- Ichki intizom va etik qadriyatlar orqali shaxsda agressiya kamroq namoyon boʻladi[1].

Dzyudo va tibbiy-reabilitatsiya jihatlari

Reabilitatsion sport sifatida

- Dzyudo harakatlari bemorlar uchun yengil harakatli reabilitatsion vosita boʻlishi mumkin.
- Orqa umurtqa diskklaridagi muammolar uchun maxsus moslashtirilgan dzyudo mashqlari mavjud.

Nogironligi boʻlganlar uchun dzyudo (paradzyudo)

- Koʻrish yoki eshitishida muammosi boʻlganlar uchun maxsus dzyudo versiyalari mavjud.
- Bu dzyudo nogironlar salomatligi va psixologik moslashuvini qoʻllab-quvvatlaydi.

Dzyudo va profilaktika: sogʻlom turmush tarzining asosi

- Semizlik, diabet, surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi.



— Uyqu sifatini yaxshilaydi.

— Ratsion va kun tartibiga e'tibor kuchayadi.

Xulosa

Dzyudo inson salomatligi uchun kompleks foyda keltiradigan sport turidir. Bu nafaqat mushak va suyak tizimini mustahkamlovchi, balki yurak, asab, ruhiy va ijtimoiy salomatlikni qo'llab-quvvatlovchi faoliyatdir. Har bir yoshdagi inson uchun dzyudo o'ziga xos terapevtik va preventiv vosita sifatida tavsiya etiladi. Bu sport turining asosiy falsafasi — o'zini yengish orqali boshqaga yengilmas bo'lish — sog'lom jamiyat uchun mukammal modeldir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jigoro Kano. Kodokan Judo: The Essential Guide to Judo. – Tokyo: Kodansha International, 1994.
2. Назарова Л.А. Физическое воспитание и здоровье. – Москва: Просвещение, 2010.
3. Hasanov A. Sport turlari va sog'lom turmush tarzi. – Toshkent: O'zDJTI, 2018.
4. Boymurotovna, X. N. (2025, March). RUS TILINI O'RGANISHDA SUN'IY INTELLEKT VA NEYRON TARMOQLARNING ROLI. In International Conference on Educational Discoveries and Humanities (pp. 55-62).
5. Xidirova, N. B. qizi Nomozova, FA (2024). RAQAMLI MATERIALLAR VA INTERAKTIV PLATFORMALAR YORDAMIDA TABIIY FANLARNI O'QITISH. GOLDEN BRAIN, 2(20), 162-166.
6. Xidirova, N. B. qizi Oromova, SS, & Otajonova, KR (2024). MULTIMEDIALI TEXNOLOGIYALAR VA ULARNING PSIXOLOGIYADA QO'LLANILISHI. GOLDEN BRAIN, 2(20), 157-161.
7. Xidirova, N. B. qizi Muqimova, GZ (2024). EXCELDA DIAGRAMMALAR BILAN ISHLASH. GOLDEN BRAIN, 2(20), 167-171.
8. Normurodovna, A. M. (2025, February). INGLIZ TILI GRAMMATIKASINING INGLIZ TILI KURSIDAGI AHAMIYATI. In International Educators Conference (pp. 302-309).



9. Ergashevna, S. M. (2025, February). INGLIZ TILI MUTAXASSISI BO'LISHDA BOSHLANG'ICH INGLIZ TILI DARSLARINING AHAMIYATI. In International Educators Conference (pp. 350-357).
10. Axmedovna, B. S. (2025, February). O'ZBEKISTONDA XORIJIY TILLARNING AHAMIYATI. In International Educators Conference (pp. 326-333).
11. Normurodovna, A. M. (2025, February). TASHKILOTLAR O'RTASIDAGI HAMKORLIKDA INGLIZ TILINING AHAMIYATI. In International Educators Conference (pp. 310-317).
12. Ergashevna, S. M. (2025, February). INGLIZ TILI MUTAXASSISLARINI TAYYORLASHDA XORIJIY TAJRIBALARDAN FOYDALANISH. In International Educators Conference (pp. 358-365).
13. Botirovich, X. S. Murodullo o'g'li, JOT, & Iskandar o'g'li, SB (2024). PYTHON DASTURLASH TILINING KELIB CHIQISHI. Modern education and development, 11(3), 120-126.
14. Axmedovna, B. S. (2025, February). INGLIZ TILINI O'RGANISHDA O'ZARO MULOQOTNING AHAMIYATI. In International Educators Conference (pp. 318-325).
15. Raxmonov, X., & Sunatov, J. R. (2022). O'ZBEK TILI KOMPYUTER LINGVISTIKASI YO'NALISHIDA OLIB BORILGAN ILMIY TADQIQOTLAR. COMPUTER LINGUISTICS: PROBLEMS, SOLUTIONS, PROSPECTS, 1(1).
16. Botirovich, X. S. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASINING BUGUNGI KUNDA JAHONDAGI AHAMIYATI. GOLDEN BRAIN, 2(16), 26-30.
17. Sunatov, J. R. (2023, December). TA'LIMDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING O'RNINI. In INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE on the topic: "Priority areas for ensuring the continuity of fine art education: problems and solutions" (Vol. 1, No. 01).
18. Abduvaliyev, A. A., & Sunatov, J. T. (2024). IQTISODIYOTNI RAQAMLASHTIRISHDA TREND MEZONIDAN FOYDALANISHNING NAZARIY ASOSLARI. Экономика и социум, (2 (117)-1), 69-73.



19. Sunatov, J. R., Shamatova, G., & Maxmanazarov, O. (2024). TA'LIMDA KOMPYUTER TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH (MS POWERPOINT AMALIY DASTURIY TA'MINOT MISOLIDA). Talqin va tadqiqotlar,(28).
20. Sunatov, J. R., Rustamov, R., & Dustmurodova, M. (2024). KOMPYUTER LINGVISTIKASIDA FONETIK TAHLIL JARAYONI. Modern Science and Research, 3(5), 191-195.
21. Botirovich, X. S. (2024). RAQAMLI MUHITDA O 'QITISH TEXNOLOGIYALARI VA MODELLARI. Modern education and development, 11(3), 155-161.
22. Suvonov, B., & Islomov, A. (2024, May). VIRTUAL REALITY AND THE PRINCIPLES OF USING VIRTUAL REALITY IN THE EDUCATIONAL PROCESS. In Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit (pp. 57-59).
23. Suvonov, B., & Jamilova, S. (2024). Sun'iy intellektual tizimlarda noaniq mantiqning ahamiyatliligi va uning aniq mantiqdan farqi. Interpretation and researches,(4 (26)).
24. Botirovich, X. S. (2024). AVTOMATLASHTIRISH TIZIMLARIDA SUN'IY INTELLEKTNI QO 'LLASH. GOLDEN BRAIN, 2(19), 66-70.
25. Boymurotovna, X. N. Asror o'g'li, AO, & Rajabboyevna, OK (2025, March). KOMPYUTER VA ROBOTLAR BILAN O'ZARO ALOQA ORQALI IJTIMOIY PSIXOLOGIYANING O'ZGARISHI. In International Conference on Educational Discoveries and Humanities (pp. 63-70).
26. Sa'dullayev, A., & Asrorov, O. (2024). THE ESSENCE OF NEW PEDAGOGICAL TERMS DURING THE REFORMS IMPLEMENTED IN THE FIELD OF EDUCATION.". Science Shine" International scientific journal, 14(1).
27. Хайриддинов, Ш. Б. (2024). ФИЛОСОФСКИЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. Экономика и социум, (2-2 (117)), 669-672.
28. Botirovich, X. S. Murodullo o 'g, JOT, & Akbar o 'g 'li, SR (2024). INTERNET VA "KUMUSH ASR" YANGI IMKONIYATLAR VA ISTIQBOLLAR. Modern education and development, 11(3), 127-132.



29. Egamberdiyev, X. S., Abduvaliyev, A. A., & Pardayev, O. C. (2023). RAQAMLASHTIRISH SHAROITIDA O 'ZBEKISTON TURISTIK GEOPORTAL TIZIMINING TASHKILIY ARXITEKTURASI. Экономика и социум, (6-1 (109)), 115-120.
30. Egamberdiyev, H. S., & Khujakulov, A. K. (2024). VIRTUAL MUSEUMS AS PART OF A DIGITAL CULTURAL ENVIRONMENT. Экономика и социум, (3-1 (118)), 121-125.
31. Egamberdiev, K. (2016). Eyes and lenses: A comparison and differences. Journal of Multimedia Information System, 3(2), 43-46.
32. Xidirova, N., Oromova, S., & Otajonova, K. (2024). Ta'lim tizimida raqamli texnologiyalarni qo 'llash istiqbollari. Raqamli iqtisodiyot va sun'iy intellekt texnologiyalarining jamiyat rivojlanishidagi ahamiyati, 1(1), 18-21.
33. Xidirova, N. B., Oromova, S. S. Q., & Otajonova, K. R. (2024). TALABALARNING MOTIVATSIYASINI OSHIRISHNING INNOVATION USULLARI. Indexing, 1(1).
34. Xidirova, N. B. (2025). qizi Oromova, SS, Otajonova, KR, qizi Begancheva, MB, & qizi Tosheva, ZX (2024). IJTIMOIIY TARMOQLAR VA RAQAMLI AXBOROTLARNING PSIXIKAGA TA'SIRI. GOLDEN BRAIN, 2(21), 193-198.
35. Зикриллаева, Ф., Дузмуродова, М., Нормаматова, Н., Сайдуллоева, М., & Абдирахимова, М. (2025). Globalizatsiyalashgan zamonaviy tilshunoslik paradigmalari. Инновации в современной лингвистике и преподавании языков, 1(1), 298-300.
36. Bozarov, F. (2024). ANALOGICAL AND DIGITAL SCHEMATICS: A COMPREHENSIVE OVERVIEW.". Science Shine" International Scientific Journal. извлечено от <https://science-shine.uz/index.php/ilmnuri/article/view/1082>.
37. Samadovich, B. F. (2023). FUNDAMENTALS OF COMPUTER-AIDED DESIGN CONSTRUCTION OBJECTS. American Journal Of Applied Science And Technology, 3(07), 13-18.
38. Quvonchbek, M. (2023). TALABALARNING FANLARDAN OLGAN BILIMLARINI NAZORAT QILISHDA XOTIRALI NAZORAT KARTALARIDAN FOYDALANISH HAQIDA.



39. Madatov, Q. (2024). C++ PROGRAMMING LANGUAGE OPERATOR USAGE AND THEIR TYPES AND MAIN FUNCTIONS. Models and methods in modern science, 3(1), 244-254.

40. Madatov, Q. (2024). C# VA. NET CORE PLATFORMASI C# DASTURLASH TILINING OPERATORLARI QO 'LLASH VA ULARNING TURLARI HAMDA ASOSIY VAZIFALARI. Естественные науки в современном мире: теоретические и практические исследования, 3(1), 59-67.