



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfséries.com

7th November, 2025

ДЗЮДОЧИЛАР МАШҒУЛОТИДА ИНТЕРВАЛ УСЛУБИДАН ФЙДАЛАНИШ ОРҚАЛИ ЧИДАМЛИЛИКНИ ОШИРИШ

Саидов Феруз Бешимович

Бухоро давлат педагогика институти, "Жисмоний маданият назарияси ва

услугиёти" кафедраси ўқитувчиси

feruzjido@gmail.com

Мазунинг долзарблиги:

Дзюдо — бу юқори интензивликдаги, портловчи куч ва узок давом этувчи кураш ҳаракатларини талаб қилувчи спорт тури. Замонавий мусобақа қоидалари (4 дақиқалик асосий вақт, "олтин ҳисоб" (Golden Score) билан чекланмаган қўшимча вақт) спортчилардан нафақат юқори техник ва тактик маҳоратни, балки **махсус чидамлиликнинг** максимал даражада ривожланган бўлишини талаб қилади [Franchini et al., 2019]. Кўпинча ғалаба-мағлубият масаласи охириги дақиқаларда ёки қўшимча вақтда, спортчининг чарчокқа чидамлилиги туфайли ҳал бўлади.

Интервал машғулотли (Interval Training) —

бу қисқа ва ўртача муддатли юқори интензивликдаги иш фаолиятини фаол ёки пассив дам олиш оралиқлари билан алмаштиришга асосланган самарали услубдир. Ушбу усул юрак-қон томир тизимининг функционал имкониятларини (айниқса, максимал кислород истеъмоли — VO_2max ни) ошириш ва юқори лактат чегарасида ишлаш қобилятини ривожлантириш учун энг оптимал ҳисобланади [Laurson & Jenkins, 2002]. Шунга қарамасдан, дзюдочиларнинг машғулотларига интервал усулини аниқ, илмий асосланган меъёрлар билан интеграция қилиш бўйича методик ишланмалар етарли эмас. Шу боис, дзюдочиларнинг махсус чидамлилигини ошириш мақсадида интервал машғулотларнинг турлари, ҳажми ва интензивлигини оптималлаштириш долзарб илмий-услубий ва амалий аҳамиятга эга.



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th November, 2025

Мавзунинг мақсади: Юқори малакали дзюдочиларнинг махсус чидамлилигини ошириш учун интервал машғулот услубидан фойдаланишнинг самарали илмий-услубий асосларини аниқлаш ва татбиқ этиш.

Кириш

Спорт тайёргарлиги назариясига кўра, чидамлик — бу организмнинг чарчокқа қарши туриш ва берилган фаолиятни узок вақт давомида самарали бажариш қобилиятидир. Дзюдода бу қобилият рақибни ушлаш, кузуши қилиш, ташлаш ва ерда курашиш каби такрорий юқори интенсив ҳаракатларни мусобақанинг охиригача сифатини туширмасдан бажаришда намоён бўлади [Murodov, 2024].

Чидамликни ривожлантиришнинг анъанавий усуллари (масалан, узок муддатли бир маромдаги югуриш) аэроб тизимни яхшилайдди, лекин дзюдо учун муҳим бўлган анаэроб-гликолитик тизимнинг ривожланишига етарлича таъсир кўрсатмайди. Айнан шу ерда интервал машғулотлари ноёб афзалликларга эга. Ушбу услуб юрак уриш тезлиги (ЮУТ) ва лактат миқдорининг ўзгарувчанлигини таъминлаб, организмни юқори интенсивликдаги чарчок шароитида ҳам самарали ишлашга ўргатади. Интервал машғулотлари махсус чидамликни ривожлантиришда дзюдо курашининг ҳаракат структураси ва энергетик таъминотига максимал даражада яқин бўлиши керак. Шунинг учун тадқиқотнинг асосий вазифаси дзюдонинг ўзига хос хусусиятларига мос келадиган интервал юкламаларнинг меъёрларини аниқлашдан иборат.

Асосий Қисм

Интервал машғулотлар дзюдочиларда икки асосий механизм орқали чидамликни оширади. Аэроб-анаэроб имкониятларни кенгайтириш. Юқори Интенсивликдаги Интервал Машғулотлар (НИТ) (High-Intensity Interval Training): Қисқа (15-60 сония) максимал ёки субмаксимал ишни қисқа (ишга нисбатан 1:1 ёки 1:2) дам олиш билан алмаштиришга асосланади [Saltin & Åstrand, 1967]. Дзюдода бу рақиб билан 15-20 сония давомида юқори темпда курашиш (ўрнини алмаштириш ёки махсус машқлар) ва шунча вақт ёки ундан



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfséries.com

7th November, 2025

бироз кўпроқ фаол дам олиш (енгил югуриш, нафас тиклаш) кўринишида қўлланилади. Бу анаэроб-гликолитик тизимнинг лактатга чидамлилигини ва буфер имкониятини оширади.

Интервал Югуриш ва Умумий Чидамлик: Юрак-қон томир тизимини такомиллаштириш мақсадида ЮУТ 170-180 зарба/дақ. даражасида 2-4 дақиқалик югуриш оралиқларини 2-3 дақиқалик фаол дам олиш билан алмаштириш кенг қўлланилади. Бу максимал кислород истеъмолини (VO_2max) оширишга хизмат қилади.

Дзюдога Хос Интервал Машғулотлар (ДХИМ). Дзюдо учун энг самарали интервал усул — бу машғулотнинг ўзига хос турларини интервал режимда бажаришдир [Miarka et al., 2017]. Рандори/Учиноми Интервали: Дзюдочиларнинг асосий техник машқи бўлган Учиноми (ташлаш имитацияси) ёки Рандори (эркин кураш) интервал режимда ўтказилади. Масалан: Иш: 30 сония юқори темпда Учиноми (ЮУТ 180 зарба/дақ)

Дам олиш: 30 сония фаол дам олиш (енгил ҳаракат, ЮУТ 130-140 зарба/дақ)
Такрорлаш: 6-8 марта, 3-4 серия.

Замонавий Моделлар: Мусобақага яқинлаштирилган интерваллар. Масалан, 4 дақиқалик тўлиқ раундни 1 дақиқа фаол дам олиш билан 3-5 марта такрорлаш. Бунда ишнинг интенсивлиги мусобақадагидек бўлиши, ЮУТ эса максимал чегарада ушлаб турилиши керак.

Интервалнинг Асосий Параметрлари: Интервал машғулотини режалаштиришда қуйидаги параметрлар муҳим: Юклама интенсивлиги: Максимал ёки субмаксимал ЮУТ (тахминан 85% дан 100% гача) [Laursen & Jenkins, 2002]. Иш вақтининг давомийлиги: Кўпинча 15 сониядан 4 дақиқагача. Дам олиш вақтининг давомийлиги: Дам олиш пайтида ЮУТ 120-130 зарба/дақ. гача тушиши керак. Такрорлаш сони (сериялар): Спортчининг тайёргарлик даражасига қараб белгиланади.

Интервал услубининг тўғри қўлланилиши дзюдочининг машғулотни ўтказишдаги стрессга чидамлилигини оширади ва асосий мусобақалардаги натижавий чидамликни барқарорлаштиради.

Хулоса



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th November, 2025

Дзюдочиларнинг махсус чидамлилигини оширишда **интервал машғулоти** анаэроб-гликолитик ва аэроб тизимларни оптимал даражада ривожлантирувчи энг самарали методик восита ҳисобланади. Юқори интенсивликдаги интервал машғулотлар (НПТ) ва дзюдога хос интерваллар (рандори, учикоми интервали) организмнинг лактатга чидамлилигини, $\text{VO}_{2\text{max}}$ ни оширади ва чарчоқ ҳолатида ҳам техник ҳаракатлар сифатини сақлаб қолиш имконини беради. Интервал юкламаларнинг меъёрлари дзюдо мусобақасининг таркибий қисмларига (4 дақиқали раунд, кўшимча вақт) яқинлаштирилган ҳолда режалаштирилиши, шунингдек, спортчининг индивидуал функционал кўрсаткичлари (ЮУТ, тикланиш вақти) доимий назорат қилиниши лозим. Интервал усулини мақсадли қўллаш дзюдочиларнинг мусобақа фаолиятидаги барқарорлигини ва юқори спорт натижаларига эришиш имкониятини сезиларли даражада оширади.

Адабиётлар Рўйхати

1. **Рахимов М. Р.** Дзюдода техник-тактик тайёргарлик асослари. – Тошкент: Ўзбекистон, 2018.
2. **Исмаилов М. Х.** Спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги назарияси ва услубиёти. – Тошкент: Фан ва технология, 2022.
3. **Жўрақобилов Н. А.** Dzyudochilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda harakat koordinatsiyasi omillarining oʻrni. Oʻzbekiston sport ilmiy jurnali, №2, 2024, 45–52-бет.
4. **Каримов И. К., Холмуродов Ф. К.** Чидамлилиқни ривожлантиришнинг замонавий йўналишлари. – Самарқанд: SamDU нашриёти, 2021.
5. **Матвеев Л. П.** Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Санкт-Петербург: Лань, 2005. (Рус тилида)
6. **Franchini E., Takito M. Y., Bertuzzi R.** Judo: Technical and tactical training for performance optimization. Sports Biomechanics, 18(1), 2019, 1–15. (Инглиз тилида)
7. **Laursen P., Jenkins D.** The scientific basis for high-intensity interval training: optimizing training programming and prescribing. Sports Medicine, 32(1), 2002, 53–73. (Инглиз тилида)



E CONF SERIES



International Educators Conference

Hosted online from Toronto, Canada

Website: econfseries.com

7th November, 2025

-
8. **Miarka B. et al.** Analysis of heart rate and intensity of judo training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(2), 2017, 563–569. (Инглиз тилида)
 9. **Murodov K. N.** Analysis of competitive activity of freestyle wrestlers and the structure of the training process aimed at the development of power endurance. *Eurasian Journal of Sport Science* 1(2), 2024, 256-259. (Инглиз тилида)
 10. **Saltin B., Åstrand P. O.** Maximal oxygen uptake in athletes. *Journal of Applied Physiology*, 23(3), 1967, 353–358.