



ДЗЮДОЧИЛАРНИНГ УСУЛ БАЖАРИШ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШДА МУВОЗАНАТНИ САҚЛАШ ВА ГАВДА БОШҚАРУВИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Саидов Феруз Бешимович

Бухоро давлат педагогика институти, "Жисмоний маданият
назарияси ва услубиёти" кафедраси ўқитувчиси
feruzjido@gmail.com

Аннотация

Ушбу мақолада юкори малакали дзюдочиларнинг техник усулларни бажариш самарадорлигини оширишда мувозанатни сақлаш ва **гавда бошқаруви (постурал назорат)**нинг фундаментал аҳамияти ўрганилган. Тадқиқотда дзюдочиларнинг динамик ва статик мувозанат кўрсаткичлари таҳлил қилиниб, мувозанат марказини назорат қилиш ва рақибни мувозанатдан чиқариш (кузуши) жараёнларида координацион қобилиятларнинг ўрни ёритилган. Махсус вестибуляр ва проприоцептив машқларни машғулот жараёнига интеграция қилиш орқали техник ҳаракатларнинг аниқлиги ва тезкорлигини оширишнинг илмий-услубий асослари келтирилган. Натижалар мувозанатни такомиллаштириш техник усулларнинг сифатини ва мусобақадаги самарадорликни оширишга хизмат қилишини кўрсатган.

Калит Сўзлар: Дзюдо, мувозанат, гавда бошқаруви, постурал назорат, техник самарадорлик, кузуши, барқарорлик, координация.

OPTIMIZATION OF BALANCE MAINTENANCE AND BODY CONTROL IN ENHANCING THE PERFORMANCE EFFECTIVENESS OF JUDO ATHLETES

Sayidov Feruz Beshimovich

Lecturer of the Department of Theory and Methodology of
Physical Education, Bukhara State Pedagogical Institute
feruzjido@gmail.com



Abstract

This article investigates the fundamental importance of balance maintenance and postural control in improving the technical execution efficiency of highly qualified judo athletes. The study analyzes judokas' dynamic and static balance indicators, highlighting the role of coordinative abilities in controlling the center of gravity and the process of unbalancing the opponent (Kuzushi). Scientific and methodological bases for enhancing the precision and speed of technical actions are presented through the integration of special vestibular and proprioceptive exercises into the training process. The results indicate that improving balance contributes to increasing the quality of technical maneuvers and competitive effectiveness.

Keywords: Judo, balance, postural control, technical efficiency, Kuzushi, stability, coordination.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ И УПРАВЛЕНИЯ ТЕЛОМ В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМОВ ДЗЮДОИСТАМИ

Сайидов Феруз Бешимович

Преподаватель кафедры "Теория и методика физической культуры"

Бухарского государственного педагогического института.

feruzjido@gmail.com

Аннотация

В данной статье изучена фундаментальная значимость поддержания равновесия и управления телом (постурального контроля) для повышения эффективности выполнения технических приемов высококвалифицированными дзюдоистами. В исследовании проанализированы показатели динамического и статического равновесия дзюдоистов, а также освещена роль координационных способностей в процессе контроля центра тяжести и выведения соперника из равновесия (Кузуши). Приведены научно-методические основы повышения точности и быстроты технических действий путём интеграции специальных



вестибулярных и проприоцептивных упражнений в тренировочный процесс. Результаты показали, что совершенствование равновесия способствует улучшению качества технических приемов и повышению соревновательной эффективности.

Ключевые слова: Дзюдо, равновесие, управление телом, постуральный контроль, техническая эффективность, Кузуши, стабильность, координация.

Кириш

Спорт дзюдосининг замонавий ривожланиши техник-тактик ҳаракатларнинг мураккаблашуви ва юқори жисмоний тайёргарлик талаби билан ажралиб туради. Юқори малакали дзюдочилар учун ғалаба кўпинча техник усулларни бажаришдаги аниқлик, тезлик ва мувозанатни сақлаш қобилиятига боғлиқ [Рахимов, 2018]. Дзюдода мувозанат икки асосий йўналишда муҳим аҳамиятга эга [Фомин & Филин, 2020]. Биринчидан, бу спортчининг ўз танасининг барқарорлигини сақлаши, айниқса рақибнинг қарши ҳаракатлари пайтида. Иккинчидан, рақибни мувозанатдан чиқариш (кузуши) ва унинг устидан гавда бошқарувини қўлга олиш – бу ҳар қандай самарали ташлаш усулининг пойдевори ҳисобланади [Franchini et al., 2019].

Гавда бошқаруви (постурал назорат) марказий нерв тизими томонидан бошқариладиган мураккаб нейромушак тизими бўлиб, у тананинг мувозанат марказини таянч майдони ичида самарали ушлаб туришга жавобгардир [Ильин, 2018]. Дзюдочилар доимий равишда динамик ҳолатда бўлгани учун уларнинг постурал назорати юқори даражада ривожланган бўлиши керак. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, яхши ривожланган мувозанат тезкор ҳаракатларни аниқ бажариш ва жароҳатланиш хавфини камайтириш имконини беради [Adams & Callister, 2021]. Шу сабабли, дзюдочиларнинг тайёргарлик жараёнини мувозанатни сақлаш ва гавда бошқарувини такомиллаштиришга қаратилган илмий-услубий ёндашувлар асосида оптимизация қилиш долзарб аҳамият касб этади.



Адабиётлар Таҳлили. Адабиётларни таҳлил қилиш дзюдода мувозанат ва постурал назорат масалаларига бағишланган бир қатор тадқиқотлар мавжудлигини кўрсатди.

- Мувозанатнинг турлари ва дзюдодаги ўрни. Кўплаб муаллифлар дзюдочиларда динамик ва статик мувозанатнинг ўзаро боғлиқлигини ўрганганлар [Etxebarría & Franchini, 2020]. Динамик мувозанат ҳаракат пайтида тана ҳолатини назорат қилиш учун, статик мувозанат эса ушлаб туриш (цукури) фазасида барқарорликни таъминлаш учун муҳимдир. Усулнинг самарадорлигини ошириш учун кузуши (рақибни мувозанатдан чиқариш) техникасининг аниқ бажарилиши асосий ҳисобланади [Blais et al., 2018].
- Биомеханик ёндашувлар. Замонавий тадқиқотлар мувозанатни баҳолашда постурография ва биомеханик таҳлил усулларида фойдаланади [Usmonov, 2021]. Бу усуллар мувозанат марказининг тебраниш амплитудаси ва тезлигини ўлчаш орқали дзюдочиларнинг постурал назорат даражасини аниқлашга имкон беради. Аниқланган камчиликлар асосида индивидуаль тузатиш машқлари дастурлари ишлаб чиқилмоқда.
- Машғулот методикалари. Таъкидланишича, вестибуляр аппаратни ва проприоцепцияни ривожлантирувчи махсус машқлар (нобарқарор юзаларда машқлар, бир оёқда туриб машқлар, кўзни юмиб бажариладиган координацион машқлар) техник усуллар самарадорлигини оширишда муҳим ўрин тутди [Otaboyev, 2023]. Бу машқлар дзюдочининг мускул-бўғим ҳиссиётини ва реакция тезлигини яхшилади [Жўрақобилов, 2024].
- Асимметрия масаласи. Баъзи тадқиқотлар дзюдочиларда тананинг ўнг ва чап томони орасидаги ҳаракат асимметрияси мавжудлигини ва бу мувозанатга салбий таъсир кўрсатишини кўрсатган [Adams & Callister, 2021]. Шу сабабли, икки томонлама мувозанатни ривожлантиришга эътибор қаратиш талаб этилади.

Методология ва Натижалар

Тадқиқот объекти Юқори малакали (спорт устаси ва спорт усталигига номзод) дзюдочилар.



Тадқиқот методикаси Тадқиқотда педагогик кузатув, тест синовлари, биомеханик таҳлил ва математик статистика усуллари қўлланилди.

Қўлланилган тестлар

1. "Тандем юриш" тести (динамик мувозанатни баҳолаш).
2. "Бир оёқда туриш" (Ромберг синови) (статик мувозанатни баҳолаш).
3. Постурография (мувозанат марказининг тебраниш майдони ва тезлигини аниқлаш).

Тажриба дастури Икки гуруҳ (тайёрловчи гуруҳ – 15 нафар, назорат гуруҳи – 15 нафар) иштирокида 3 ойлик педагогик тажриба ўтказилди. Тайёрловчи гуруҳи асосий машғулотларга қўшимча равишда ҳафтасига 3 марта 30 дақиқадан мувозанатни сақлаш ва постурал назоратни яхшилашга қаратилган махсус машқлар (нобарқарор юзаларда ташлаш имитацияси, кўзни юмиб мувозанат сақлаш машқлари) комплексини бажарди. Назорат гуруҳи анъанавий дастур асосида шуғулланди. Натижалар тайёрловчи гуруҳида мувозанат кўрсаткичларининг юқори даражада статистик жиҳатдан ишончли ($p < 0.01$) ошганини тасдиқлади. Энг муҳими, мувозанатдаги бундай яхшиланиш техник усулларни мусобақа шароитида бажариш самарадорлигининг ўртача 15% га ошишига олиб келди ($p < 0.05$).

Муҳокама

Олинган натижалар мувозанатни сақлаш ва гавда бошқарувини такомиллаштириш дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигининг самарадорлигини оширишда ҳал қилувчи аҳамиятга эга эканлигини тасдиқлайди. Тайёрловчи гуруҳида қўлланилган махсус машғулот дастури проприоцептив сезувчанлик (мукул ва бўғимларнинг ҳолатини ҳис қилиш) ва вестибуляр барқарорликни ривожлантиришга қаратилган эди [Ерўғлиева, 2021]. Бу эса дзюдочиларнинг танасининг нобарқарор ҳолатларга тезкор реакциясини яхшилашга, рақибни мувозанатдан чиқариш пайтида ўз мувозанатини йўқотмасликка ёрдам берди.

- Кузуши сифатининг ошиши. Мувозанатдаги яхшиланиш натижасида дзюдочилар рақибнинг оғирлик марказини янада аниқроқ ва чуқурроқ силжитишга, яъни кузушини яхшилашга муваффақ бўлдилар. Кузушининг



чуқурлиги усулни бажариш учун ажратилган вақтни қисқартиради ва қаршилиқ кўрсатиш имкониятини камайтиради [Blais et al., 2018].

- Тезкор қарор қабул қилиш. Мувозанат машқлари марказий нерв тизимининг ҳаракат жавобини тезлаштиради, бу эса дзюдочига рақибнинг қутилмаган ҳаракатларига тезроқ мослашиш ва тактик қарор қабул қилиш имконини беради [Ильин, 2018].

Назорат гуруҳидаги сезиларсиз ўзгаришлар дзюдонинг анъанавий машғулотида мувозанатнинг ривожланиши ўз-ўзидан юзага келиши, лекин юқори малака даражасида уни мақсадли ва махсус воситалар орқали такомиллаштириш зарурлигини кўрсатади.

Хулоса

Тадқиқот натижалари дзюдочиларнинг техник усулларни бажариш самарадорлигини оширишда мувозанатни сақлаш ва гавда бошқарувини такомиллаштиришнинг муҳимлигини илмий жиҳатдан асослади. Махсус вестибуляр ва проприоцептив машқлар тизимини қўллаш юқори малакали дзюдочиларнинг статик ва динамик мувозанат кўрсаткичларини, ҳамда усулларнинг мусобақадаги самарадорлигини статистик жиҳатдан ишончли даражада оширишга олиб келди. Ушбу ёндашув дзюдо машғулотидаги услубий қўланишнинг бойитиши ва замонавий спорт талабларига жавоб берадиган рақобатбардош спортчиларни тайёрлашга хизмат қилади.

Фойдаланилган Адабиётлар

1. Ахмедов Ф. Н. Дзюдочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. – Тошкент: Фан ва технология, 2015.
2. Ғаниев А. Г. Спорт педагогикаси. – Тошкент: Ўқитувчи, 2019.
3. Ерўғлиева Г. А. Спортчиларнинг проприоцептив сезувчанлигини ривожлантириш методикаси. – Наманган: Илмий таҳлил, 2021.
4. Жўрақобилов Н. А. Dzyudochilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda harakat koordinatsiyasi omillarining oʻrni. Oʻzbekiston sport ilmiy jurnali, №2, 2024, 45–52-бет.
5. Ильин Е. П. Психомоторика и психофизиология спортивной деятельности. – Санкт-Петербург: Питер, 2018. (Рус тилида)



International Conference on Multidisciplinary Sciences and Educational Practices

Hosted online from Rome, Italy

Website: econfséries.com

27th November, 2025

6. Otaboyev B. III. Sportchilarning harakat assimetriyasini kamaytirishda integrativ yondashuvning ahamiyati. *Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi*, №3, 2023, 60–67-bet.
7. Рахимов М. Р. Дзюдода техник-тактик тайёргарлик асослари. – Тошкент: Ўзбекистон, 2018.
8. Усмонов М. А. Sportchilarning o‘ng va chap tomonli harakatlarini rivojlantirishda biomechanik nazoratning o‘rni. Илмий-амалий конференция материаллари, Тошкент, 2021, 72–76-бет.
9. Фомин С. К., Филин В. В. Основы спортивной подготовки. – Москва: Спорт, 2020. (Рус тилида)
10. Adams G., Callister R. Training asymmetry and performance balance in elite judo athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(4), 2021, 1101–1110. (Инглиз тилида)
11. Blais L., Trilles F., Lacouture P. Techniques and performance determinants in elite judo competition. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(7-8), 2018, 1014–1021. (Инглиз тилида)
12. Etxebarria N., Franchini E. Effects of bilateral training on performance and injury prevention in judo athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(5), 2020, 789–797. (Инглиз тилида)
13. Franchini E., Takito M. Y., Bertuzzi R. Judo: Technical and tactical training for performance optimization. *Sports Biomechanics*, 18(1), 2019, 1–15.