

DZYUDONING JAXON MIQYOSIDAGI O'RNI EVOLYUTSIYASI VA TA'SIRI:

Urmonov I.I.

Farg'ona Davlat Universiteti

o'qituvchisi

Annatatsiya

Dzyudoning Yaponiyadagi ildizlaridan global hodisaga qadar bo'lgan sayohati doimiy jozibasi va ko'p qirraliligidan dalolat beradi. Imratning iltimosiga ko'ra, ushbu tadqiqot dzyudo tabiiybardosh sport turi, balki shaxsiy o'sish va madaniy yordam sifatida ham xizmat qilishini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar

Dzyudo Jigoro Kano ,Jang san'ati ,Otish (Nage-waza) ,Yer texnikasi (Ne-waza) ,Kata, Olimpiya sporti,Jismoniy va aqliy

Аннотация

Путь дзюдо от его корней в Японии до мирового феномена является свидетельством его непреходящей привлекательности и универсальности. По просьбе Имрата в этом исследовании подчеркивается, что дзюдо является видом спорта, требующим выносливости, но также служит средством личного роста и культурной поддержки.

Ключевые слова

Дзюдо Дзигоро Кано, боевые искусства, стрельба (Нагэ-вадза), партерные техники (Нэ-ваза), ката, олимпийские виды спорта, физические и умственные способности

Annotation

Judo's journey from its roots in Japan to a global phenomenon is testament to its enduring appeal and versatility. At Imrat's request, this study emphasizes that judo is an endurance sport, but also serves as a personal growth and cultural support.

Keywords

Judo Jigoro Kano, Martial Arts, Shooting (Nage-waza), Ground Techniques (Ne-waza), Kata, Olympic Sports, Physical and Mental

Kirish

Yaponiyada paydo bo'lgan dzyudo jang san'ati an'anaviy amaliyotdan jahon miqyosida tan olingan sport turiga aylandi. Ush sayohat madaniy va sportning asosiy falsafalarini saqlab qolgan holda moslashishni aks ettiradi. Imratning dzyudoga bo'lgan katta yuk tashish tarixi, texnikasi va amaliyotchilar va tomoshabinlarga ta'sirini o'rganishga undadi.

Tarixiy fon

Dzyudo 1882 Jigoro Kano tomonidan asos solingan bo'lib, u jismoniy va aqliy ishlab chiqarishni ta'kidlaydigan jang san'atini nazarda tutgan. Kanoning uslublari turli jujitsulari harakatlarini o'zida mujassam etgan bo'lib, uloqtirish, yer texnikasi va minimal bilan maksimal samaradorlik kontseptsiyasiga e'tibor qaratgan.

Texnikalar va treninglar

Dzyudo bo'yicha mashg'ulotlar uloqtirish (nage-waza), yer texnikasi (ne-waza) va katadan iborat bo'lib, ular oldindan kerakli shakllardir. Dzyudochi sifatida tanilgan amaliyotchilar jismoniy jismoniy kuchini, aqliy intizomini va strategik fikrlashni ham yaxshilaydigan usullarni o'zlashtirish uchun qattiq tayyorgarlikdan o'tadilar.

Global ta'sir va harakat

1964 yildan beri dzyudoning Olimpiadaga kiritilishi uning jahon miqyosida mashhurligini yuqori darajada oshirdi. Hozirda bu sport turi 200 dan ortiq mamlakatlarda shug'ullanadi, dzyudo bo'yicha jahon chempionati va Olimpiya o'yinlari xalqaro kabi musobaqalar katta e'tiborni tortadi. Bu qobiliyat yuksak mahorat va sport mahoratini namoyon etib, dzyudochilarning yangi avlodlarini ruhlantirmoqda.

Falsafiy va tarbiyaviy ta'sir

Jismoniylikdan tashqari, dzyudo o'zaro farovonlik va manfaat falsafasini o'zida mujassam etgan. U hurmat, kamtarlik va qat'iyat kabi qadriyatlarni o'rganadi. Ko'pgina

talim muammolari dzyudoni' jismoniy tarbiya dasturlariga, uning barkamol tarkibini etishtirishdagi imkoniyatlarni e'tirof etadi.

Xulosa

1882 yilda Jigoro Kano tomonidan asos solingan dzyudo an'anaviy yapon jang san'atidan xalqaro miqyosda tan olingan sport turiga aylandi. U maksimal samaradorlik va o'zaro manfaatni ta'kidlab, uloqtirish, yer texnikasi va kataga e'tibor qaratadi. Dzyudo o'yinlariga kiritilgan uning jismoniy va aqliy ko'rinishiga Olimpiya ta'sir etib, jahon miqyosida mashhurligini oshirdi. Bu sport, kamtarlik va qat'iyatni o'rgatish bilan mashhur bo'lib, uni butun dunyo bo'ylab jismoniy tarbiyaning qimmatli qismiga aylantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Urmonov, I. I. (2024). O 'rta talim maktab jismoniy tarbiyasida axloqiy tarbiya metodikasi. Scientific Impulse, 2(19), 228-230.
2. Anvarov, D., & Urmonov, I. (2024). BUILDING ENDURANCE IN YOUNG SWIMMERS. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 4-11.
3. Urmonov, I. (2024). DZYUDODAN O 'RTA MAKTAB O 'QUVCHILARI O 'RTASIDA AXLOQIY TARBIYA UCHUN KATALIZATOR SIFATIDA FOYDALANISH. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 29-33.
4. Urmonov, I. (2024). JIGORO KANONING KODOKAN DZYUDOSINING ILMIY ASOSLARINI BIOMEXANIK QAYTA BAHOLASH. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 97-104.
5. Urmonov, I. I. (2024, May). Dzyudo bo'yicha mashg'ulotlarni optimallashtirish: murabbiylar va amaliyotchilar uchun strategiyalar. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
6. Ханкельдиев, Ш. Х. (2023, April). МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ. In Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies (Vol. 2, No. 5, pp. 24-33).
7. Kim, V. G., & Urmonov, I. (2022). Methods of developing strength capabilities of young wrestlers at the stage of initial training.