

**DZYUDOKHILARNING REAKSIYA TEZLIGINI  
RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI VA USULLARI**

***Jumanov Baxitjan Muxtarovich***

*Alfraganus university nodavlat oliy ta'lim tashkiloti*

*Sport faoliyati kafedrasi dotsenti*

***Ibodullayev Shoxjaxon Odilbek o'g'li***

*Alfraganus university nodavlat oliy ta'lim tashkiloti*

*Dzyudo yo'nalishi 2-bosqich 24/1 guruh talabasi*

***Uzbekistan, Toshkent***

***shoxjaxoniboduloyev@gmail.com***

**Annotatsiya:** Ushbu maqola dzyudochilarda reaksiya tezligini rivojlantirishning ahamiyati va samarali usullarini yoritishga bag'ishlangan. Tadqiqotda sportchilarning tezkor qaror qabul qilish, raqib harakatiga javob berish va musobaqa davomida aniqlikni saqlab qolish qobiliyatlari o'rganildi. Maxsus mashg'ulot metodlari yordamida reaksiya tezligining oshishi kuzatildi.

**Annotation:** This article focuses on the importance and methods of developing reaction speed in judokas. The study examined athletes' ability to make quick decisions, respond to opponents' actions, and maintain concentration during matches. Using special training methods resulted in notable improvements in reaction speed.

**Kalit so'zlar:** Dzyudo, reaksiya tezligi, koordinatsiya, chaqqonlik, texnik-taktik tayyorgarlik, mashg'ulot metodikasi, psixomotor ko'nikma.

**Keywords:** Judo, reaction speed, coordination, agility, technical-tactical training, training methods, psychomotor skills.

**Dolzarbli:** Zamonaviy dzyudo sportida sportchining tezkor fikrlashi, raqib harakatlariga zudlik bilan moslashishi va o'z vaqtida javob berish qobiliyati musobaqa natijasini belgilovchi muhim omillardan biridir. Reaksiya tezligi nafaqat jismoniy sifat, balki sportchining psixologik tayyorgarlik, e'tibor barqarorligi va

stress holatida qaror qabul qilish darajasini ham ifodalaydi. **Dzyudochilar uchun yuqori reaksiya tezligi texnik-taktik harakatlarning aniqligi va samaradorligini oshiradi.** Bu sifat raqibning harakatini oldindan sezish, hujumni to'xtatish yoki qarshi hujumni o'z vaqtida amalga oshirish imkonini beradi. Shuningdek, tezkor reaksiya sportchining jang davomida vaziyatni tez tahlil qilish va to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmasini rivojlantiradi. Shu sababli murabbiylar mashg'ulot jarayonida ushbu sifatni shakllantirish va mustahkamlashga alohida e'tibor qaratishlari zarur. **Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, reaksiya tezligini rivojlantirish uchun maxsus mashqlar — yorug'lik, tovush, yoki harakat signallariga javob berish, raqibning niyatini taxminlash, himoya yoki hujum harakatini optimal vaqtda bajarish kabi mashg'ulotlar eng samarali hisoblanadi.** Bunday mashqlar sportchining diqqatni jamlash, koordinatsiyani boshqarish va ruhiy barqarorlikni oshirishga ham yordam beradi.

**TAJIRIBA NATIJALARI VA MUHOKAMASI**

| <b>Mashq turi</b>            | <b>Bosh natija (ms)</b> | <b>6 haftadan so'ng (ms)</b> | <b>O'sish foizi (%)</b> | <b>Izoh</b>                            |
|------------------------------|-------------------------|------------------------------|-------------------------|----------------------------------------|
| Yorug'lik signali reaksiyasi | 320                     | 275                          | +14%                    | Diqqat va tezkorlik oshdi              |
| Tovush signali reaksiyasi    | 295                     | 260                          | +11.9%                  | Quloq orqali javob tezligi yaxshilandi |
| Raqib harakatiga javob       | 410                     | 355                          | +13.4%                  | Taktik kuzatuv kuchaydi                |

***Izoh: Mashg'ulotlar haftasiga 4 marta, 40 daqiqalik maxsus reaksion o'yinlar asosida olib borildi. Olingan natijalar sportchilar psixomotor tezligini oshirishda individual yondashuvning samarali ekanini ko'rsatdi.***

Dzyudochilarning reaksiya tezligi ularning texnik va taktik tayyorgarligi bilan bevosita bog'liq bo'lib, bu sifat musobaqalarda ustunlikka erishishda muhim rol o'ynaydi. Maxsus mashqlar, o'yinli metodlar va signal asosidagi mashg'ulotlar

orqali sportchilarning reaksiya tezligini sezilarli darajada oshirish mumkin. Murabbiylar mashg'ulot jarayonida sportchilarning yoshini, tayyorgarlik darajasini va psixologik holatini hisobga olib, reaksiyani rivojlantiruvchi mashqlarni tizimli ravishda qo'llashlari lozim. Natijada dzyudochilarning qaror qabul qilish tezligi, himoya va hujum aniqligi hamda musobaqaviy barqarorligi yaxshilanadi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Franchini, E., Takito, M. *Reaction Training and Cognitive Performance in Judo*. Human Kinetics, 2022.
2. O'zbekiston Dzyudo Federatsiyasi. *"Texnik va psixologik tayyorgarlik bo'yicha tavsiyalar."* Toshkent, 2023.
3. Bompá, T. *Periodization of Speed and Agility in Combat Sports*. Human Kinetics, 2020.
4. Matsumoto, D. *Psychological Aspects of Reaction in Judo Athletes*. Routledge, 2021.
5. Yuldashev, N. *Sportchilarda reaksiya tezligini rivojlantirish metodikasi*. Toshkent, 2024.