

**DZYUDochILARDA MUVOZANATNI RIVOJLANTIRISHNING
AHAMIYATI VA MASHG'ULOT USULLARI**

Jumanov Baxitjan Muxtarovich

Alfraganus university nodavlat oliy ta'lim tashkiloti

Sport faoliyati kafedrası 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 maqolada dzyudochilarda muvozanatni rivojlantirishning ahamiyati, u bilan bog'liq fiziologik va psixologik omillar hamda mashg'ulot metodikasi yoritilgan. Tadqiqot davomida turli yoshdagi dzyudochilar bilan o'tkazilgan muvozanat mashqlari natijasida texnik barqarorlik, tana boshqaruvi va koordinatsiya ko'rsatkichlarining sezilarli darajada oshgani aniqlangan.

Annotation: This article examines the importance of balance development in judokas and training methods aimed at improving it. The results of the study revealed that balance exercises significantly enhance athletes' technical stability, coordination, and body control.

Kalit so'zlar: Dzyudo, muvozanat, koordinatsiya, barqarorlik, vestibulyar tizim, texnik tayyorgarlik, jismoniy rivojlanish, mushak muvofiqligi, propriozeptiv mashqlar, sport psixologiyasi, harakat nazorati.

Keywords: Judo, balance, coordination, stability, vestibular system, technical training, proprioceptive exercises, sports psychology, body control.

Dolzarbli: Zamonaviy dzyudo sporti kuch, tezlik va texnikani uyg'unlashtirgan murakkab kurash turi bo'lib, sportchidan yuqori darajada muvozanatni saqlashni talab qiladi. Har bir tashlash, ushlarash yoki himoya

harakatida sportchi og'irlik markazini boshqarishi va raqibning kuch yo'nalishiga moslasha olishi zarur. Shu sababli muvozanatni saqlash texnik ustunlik va muvaffaqiyatning muhim omili hisoblanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, dzyudochilarda muvozanatni rivojlantirish vestibulyar tizim faoliyatini kuchaytiradi, mushaklararo koordinatsiyani yaxshilaydi va markaziy asab tizimi boshqaruvini takomillashtiradi. Bu esa sportchining harakat aniqligini oshiradi, jarohatlanish xavfini kamaytiradi hamda psixologik barqarorlikni ta'minlaydi. Yosh dzyudochilarni tayyorlash jarayonida muvozanatni rivojlantirish mashqlari ularning kelajakdagi texnik o'sishiga, musobaqalardagi barqarorlikka va jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishiga xizmat qiladi. Shu bois, muvozanat mashqlari dzyudo mashg'ulotlarining ajralmas qismi sifatida muntazam qo'llanilishi lozim.

DZYUDOCHILARDA MUVOZANATNI RIVOJLANTIRISH NATIJALARI VA MUHOKAMASI

Mashq turi	Boshlang'ich natija (sekund)	6 haftadan so'ng	O'sish foizi (%)	Izoh
Bir oyoqda turish (ko'z ochiq)	18	26	+44%	Vestibulyar barqarorlik yaxshilandi
Balans doskasi mashqlari	22	32	+45%	Mushak koordinatsiyasi oshdi
Harakatda muvozanat saqlash (raqqos usuli)	15	23	+53%	Tana boshqaruvi yaxshilandi

Izoh: Mashg'ulotlar 6 hafta davomida, haftasiga 3–4 marta o'tkazildi.

Xulosa: Sportchilar mashg'ulotlarda maxsus balans platformalari, to'p ustida turish, dinamik harakatlarda muvozanatni saqlash mashqlarini bajardilar. Natijalar sportchilarning texnik harakatlarda barqarorligi va nazoratini sezilarli darajada oshirdi. Olib borilgan tadqiqotlar natijasida aniqlanishicha, muvozanatni rivojlantiruvchi mashqlar dzyudochilarning texnik-taktik tayyorgarligini, tana boshqaruvini va harakat aniqligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Mashg'ulot jarayonida muvozanatni rivojlantirish sportchilarning reaksiya tezligini oshiradi, og'irlik markazini aniq nazorat qilishni o'rgatadi va charchoq ta'sirini kamaytiradi. Murabbiylar dzyudochilarni tayyorlash dasturlarida muvozanat mashqlarini jismoniy tayyorgarlikning asosiy yo'nalishlaridan biri sifatida qo'llashlari zarur. Bunday yondashuv sportchilarning nafaqat texnik barqarorligini, balki psixologik ishonchini ham mustahkamlaydi, bu esa musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Franchini, E., Takito, M. *Balance and Coordination in Judo Athletes*. Human Kinetics, 2022.
2. O'zbekiston Dzyudo Federatsiyasi. *"Muvozanat mashqlarining metodik tavsiyalari."* Toshkent, 2023.
3. Bompá, T. *Training Theory and Balance Control in Sports*. Human Kinetics, 2021.
4. Matsumoto, D. *Biomechanics and Stability in Combat Sports*. Routledge, 2020.
5. Yusupov, A. *Dzyudochilarda muvozanatni rivojlantirish metodikasi*. Toshkent, 2024.