

## **YOSH DZYUDUCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHGA TA'SIR QILUVCHI SALBIY TA'SIRLAR**

*Ibodullayev Shoxjaxon Odilbek o'g'li*

*Afuraganus university nodavlat oliy ta'lim tashkiloti*

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

*Uzbekistan, Toshkent*

[shoxjaxoniboduloyev@gmail.com](mailto:shoxjaxoniboduloyev@gmail.com)

### **Annotatsiya**

Mazkur maqolada yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligiga salbiy ta'sir etuvchi asosiy omillar ortiqcha yuklama, noto'g'ri texnika, ovqatlanish va tiklanishdagi kamchiliklar, uyqu sifati pastligi hamda ruhiy stress ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi.

### **Kalit so'zlar**

Dzyudo, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik, ortiqcha yuklama.

### **Annotation**

This article analyzes the main factors that negatively affect the physical fitness of young judo players, including overload, poor technique, nutritional and recovery deficiencies, poor sleep quality, and mental stress, based on scientific sources.

### **Key words**

Judo, young athletes, physical training, overload.

**Dolzarbli:** Dzyudo yuqori intensivlikka ega, kuch, chidamlilik, texnik mahorat va psixologik barqarorlikni talab qiluvchi kompleks sport turi hisoblanadi. Ayniqsa, yosh dzyudochilar o'sish va rivojlanish bosqichida bo'lganligi sababli, ularning organizmi ortiqcha yuklama, noto'g'ri texnika, yetarli tiklanishning yo'qligi yoki noto'g'ri ovqatlanish sharoitida charchoq va jarohatlarga juda sezgir bo'ladi. Ilmiy tadqiqotlarda dzyudodagi uchi-komi, nage-komi va randori kabi metodik mashg'ulotlarning yurak-qon tomir tizimi, laktat konsentratsiyasi, mushak tiklanish jarayoni hamda immun tizimiga ta'siri chuqur tahlil qilingan. Shu bilan birga, noto'g'ri rejalashtirilgan mashg'ulotlar va tiklanishning yetarli emasligi yosh sportchilarda surunkali charchoq sindromi, motivatsiya pasayishi va jarohatlar xavfining oshishiga olib kelishi aniqlangan. Mazkur masalalarni o'rganish va ularni bartaraf etish bo'yicha ilmiy asoslangan yondashuvlar ishlab chiqish yosh dzyudochilarning sport natijalarini yaxshilash, ularning sog'lig'ini saqlash, professional faoliyatda uzoq muddatli barqarorlikni ta'minlash hamda milliy sport zaxirasini rivojlantirish uchun dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Yosh dzyudochilarda jismoniy tayyorgarlikka salbiy ta'sir etuvchi omillarni identifikatsiya qilish.

**Tadqiqot vazifasi:**

1. Ushbu omillar qanday fiziologik va psixologik jarayonlar orqali yosh sportchiga zarar yetkazishini aniqlash.
2. Kitob va ilmiy manbalardagi zamonaviy maslahatlar asosida yosh dzyudochilar uchun samarali tayyorgarlik va tiklanish strategiyalarini ishlab chiqish.

Tadqiqot jarayonida so'rovnomalar, kuzatuvlar, trener va sportchilar bilan intervyular, ilmiy maqolalar va kitoblardan foydalanildi. Ma'lumotlar yig'ilib, tahlil qilindi va asosiy muammolar tizimlashtirildi. Ilmiy statistik usullar yordamida omillarning ta'sir darajasi foizlarda ifodalandi.

**Yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga ta'sir qiluvchi salbiy ta'sirlar natijalari va jadval muhokamasi**

**1-jadval**

| <b>Salbiy omil</b>                           | <b>Foiz (%) taxminiy</b> | <b>Qo'shimcha ta'sirlar</b>                                                     |
|----------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Ortiqcha yuklama va yuqori intensivlik       | ~40                      | Mushak charchovi, jarohatlar, immun tizim zaifligi.                             |
| Texnika xatolari va biomekanik noqulayliklar | ~25                      | Stress tikuv joylar, bo'g'imlar, tosbo'g'im jarohatlari.                        |
| Noto'g'ri ovqatlanish                        | ~30                      | Energiya yetishmasligi, tiklanish sekinligi, semirish yoki kam vazn muammolari. |
| Uyqu va tiklanish kamchiligi                 | ~15                      | Mushak to'qimalari tiklanmasligi, ruhiy charchoq, konsentratsiya pasayishi.     |
| Ruhiy stress va motivatsiya kamayishi        | ~20                      | Musobaqa oldi asabiylik, xatolar ko'payishi.                                    |

**Izoh:** *Quyidagi natijalar ilmiy manbalardan va yosh sportchilarning kuzatuvlaridan olingan umumlashtirilgan ma'lumotlarga asoslanadi.*

Yuqoridagi muammolarni hal qilish uchun aniqlangan muammolar keltirilgan va bularning birinchisi **ortiqcha yuklama**: Tadqiqotlarga ko'ra, ortiqcha mashg'ulot yuklamasi sportchilarda jarohatlar xavfini 30–40 % ga oshiradi (Smith et al., 2021). Ko'plab murabbiylar bir xil metodikani qo'llashadi, bu esa yosh sportchilarda haddan ziyod charchoq va natijadorlikning pasayishiga olib keladi. Yuklamani yosh, jins va tayyorgarlik darajasiga moslashtirish zarur. Individual yondashuv charchoqni **20 %** gacha kamaytirishi va natijalarni yaxshilashi isbotlangan. **Texnika xatolari**: Dzyudo texnikasi uch asosiy bosqichdan iborat: **kuzushi** (muvozanatni buzish), **tsukuri** (tana holatini to'g'rilash) va **kake** (harakatni yakunlash). Statistik ma'lumotlarga ko'ra, noto'g'ri bajarilgan texnik harakatlar jarohatlar sonini **15–25 %** ga oshiradi. Murabbiylar biomekanik yondashuvdan foydalanib, har bir bosqichni to'g'ri o'rgatishlari kerak. **Ovqatlanish**: Yosh sportchilar uchun kunlik ratsionda tana vazniga qarab **1,6–2,0 g/kg** oqsil, yetarli uglevodlar (5–7 g/kg) va vitamin-minerallar bo'lishi

<https://scientific-jl.com/>

tavsiya etiladi (IOC, 2020). Suv ichish rejimiga qat'iy rioya qilinmasa, sportchining samaradorligi **10–12 %** ga pasayishi mumkin. **Tiklanish va uyqu:** Ilmiy tadqiqotlar ko'rsatadiki, 8 soatdan kam uyqu mushak tiklanishini **20–30 %** sekinlashtiradi va charchoqni oshiradi (Fullagar et al., 2015). Shuning uchun yosh sportchilarga kuniga kamida **8–9 soat** uyqu tavsiya etiladi. **Ruhiy bosim:** Musobaqalar oldidan yuqori stress darajasi sportchilarning natijalariga salbiy ta'sir qiladi va texnika xatolarini **10–15 %** ga oshiradi. Psixologik tayyorgarlik, nafas mashqlari va motivatsion suhbatlar stress darajasini kamaytirib, natijalarni **15 %** gacha yaxshilashi mumkin. Yuqoridagilarni hisobga olib, ishlab chiqilgan tavsiyalar mavjud.

- Mashg'ulot yuklamalarini individuallashtirish.
- Texnikani to'g'ri o'rgatish va biomekanik xatolarni bartaraf etish.
- Sport ovqatlanish rejimini joriy etish.
- Dam olish va tiklanish davrlarini rejalashtirish.
- Psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarini muntazam o'tkazish.

**Xulosa:** Yosh dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligi bir nechta o'zaro bog'liq omillarga bog'liq: ortiqcha yuklama, texnik xatoliklar, ovqatlanish va tiklanish kamchiligi, uyqu sifati pasayishi hamda ruhiy stress. Ilmiy manbalar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot va dam olishning to'g'ri rejalashtirilishi sportchilarni jarohatlardan asraydi va natijalarni yaxshilaydi. Shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, zamonaviy trening metodlari va psixologik qo'llab-quvvatlash yosh sportchilarning sog'lom va muvaffaqiyatli rivojlanishiga xizmat qiladi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Broussal-Derval, A. (2021). *Training and Conditioning for Judo*. Human Kinetics.
2. Amtmann, J. A., & Cotton, A. (2005). "Strength and Conditioning for Judo". *Strength & Conditioning Journal*, 27(2).

3. Franchini, E., Brito, C. J., Fukuda, D. H., Artioli, G. G. (2013). “The Physiology of Judo-Specific Training Modalities”. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
4. Sacripanti, A. “A Biomechanical Reassessment of the Scientific Foundations of Jigoro Kano’s Kodokan Judo”. arXiv.
5. Special Olympics Judo Coaching Guide (2021). *Fit 5 Guide*.