

DZYUDO BILAN SHUG'ULLANISHNING AFZALLIKLARI: KENG QAMROVLI TAHLIL

Xamroliyev Mirodiljon Maxamadjonovich

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali
Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedra o'qituvchisi.*

Xamroliyevmirodil@gmail.com

Jabborov Feruz Abduqahhor o'g'li

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Farg'ona filiali.SF dzyudo 01-21guruh talabasi.*

Annotatsiya: *Dzyudo, an'anaviy yapon jang san'ati, o'z amaliyotchilariga ko'plab jismoniy, aqliy va ijtimoiy imtiyozlarni taqdim etadi. Ushbu maqola dzyudo bilan shug'ullanishning afzalliklarini o'rganish va tushuntirishga qaratilgan. Mavjud adabiyotlarni va empirik dalillarni ko'rib chiqish orqali ushbu tadqiqot asosiy afzalliklarni, jumladan, jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash, aqliy intizomni yaxshilash va mustahkamlangan ijtimoiy aloqalarni aniqlaydi. Maqolaning yakunida dzyudoning jismoniy mashqlar va shaxsiy rivojlanishning yaxlit shakli sifatidagi ahamiyati muhokama qilinadi.*

Kalit so'zlar: *Dzyudo, jang san'ati, jismoniy tayyorgarlik, aqliy intizom, ijtimoiy aloqalar*

Аннотация: *Дзюдо, традиционное японское боевое искусство, предлагает своим практикующим множество физических, умственных и социальных преимуществ. Цель этой статьи — изучить и объяснить преимущества занятий дзюдо. Путем обзора существующей литературы и эмпирических данных это исследование выявило ключевые преимущества, включая улучшение физической формы, улучшение умственной дисциплины и укрепление социальных связей. Статья завершается обсуждением важности дзюдо как целостной формы тренировок и развития личности.*

Ключевые слова: *Дзюдо, боевые искусства, физическая подготовка, умственная дисциплина, социальные связи*

Annotation: *Judo, a traditional Japanese martial art, offers many physical, mental and social benefits to its practitioners. This article aims to explore and explain the benefits of practicing judo. Through a review of existing literature and empirical evidence, this study identifies key benefits, including improved physical fitness, improved mental discipline, and strengthened social connections. The article concludes with a discussion of the importance of judo as a holistic form of exercise and personal development.*

Key words: *Judo, martial arts, physical fitness, mental discipline, social connections*

KRISH

Dzyudo qo'pol kuchdan ko'ra texnika va leverajga qaratilganligi bilan mashhur bo'lib, amaliyotchilar uchun ko'p qirrali afzalliklarni taqdim etadi. Birinchidan, bu kuch, moslashuvchanlik va yurak-qon tomir sog'lig'ini yaxshilaydigan qattiq mashg'ulot rejimlari orqali jismoniy tayyorgarlikni oshiradi. Ikkinchidan, dzyudo diqqatni jamlash, chidamlilik va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish orqali aqliy intizomni rivojlantiradi. Bundan tashqari, amaliyotchilar gilamchada ham, undan tashqarida ham o'ziga bo'lgan ishonch va o'zini o'zi nazorat qilishdan foyda oladi. Bundan tashqari, dzyudo ijtimoiy aloqalarni o'rnatish, do'stlikni rivojlantirish va amaliyotchilar o'rtasida o'zaro hurmatni rivojlantirish uchun platforma bo'lib xizmat qiladi. Bu imtiyozlar dzyudoning ham tanani, ham ongni tarbiyalaydigan jang san'ati sifatida yaxlit tabiatini ta'kidlaydi.

Xulosa:

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, dzyudo mashg'ulotlari oddiy jismoniy mashqlardan tashqari ko'plab afzalliklarni taqdim etadi. Uning texnikaga, aqliy mustahkamlikka va ijtimoiy o'zaro ta'sirga urg'u berish uni yaxlit shaxsiy rivojlanishga intilayotgan shaxslar uchun qimmatli izlanishga aylantiradi. Jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash, aqliy intizomni rivojlantirish yoki ijtimoiy aloqalarni o'rnatish maqsadi bo'ladimi, dzyudo o'z-o'zini takomillashtirishga boy va foydali sayohatni taqdim etadi. Shunday qilib, dzyudo zamonaviy dunyoda an'anaviy jang san'atlarining doimiy dolzarbligidan dalolat beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Миродил Хамролиев, [14.05.2024 13:59]Amandavlatov, T. (2023). DZYUDO BO'YICHA O'QUV-MASHG'ULOT YIG'INLARINI O'TKAZISH VA TASHKIL QILISH. Interpretation and researches, 2(1).
- 2.Миродил Хамролиев, [14.05.2024 14:00]Xayrulla o'g'li, H. J., & Mahammadjonovich, X. M. (2024). DZYUDOKHILARNING PSIXOLOGIYA TAYYORGARLIK TO'G'RISIDA TUSHUNCHA VA UNI TAKOMILASHTIRISH. XALQARO KONFERENSIYA VA JURNALLARNI SIFATLI INDEXLASH XIZMATI, 1(1), 99-105.
- 3.Миродил Хамролиев, [14.05.2024 14:01]Maxamadjonovich, X. M. (2024). KURASH TURLARIDA KLASSIFIKATSIYA, SISTEMATIKA VA TERMINOLOGIYANING AHAMIYATI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(18), 15-18.
- 4.Миродил Хамролиев, [14.05.2024 14:01]Xamroliyev, M. (2023). FANLARARO HAMKORLIK ASOSIDA O'QUVCHILAR BILIMINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI. Farg'ona davlat universiteti, (6), 14-14.