

DZYUDO SAN'ATI: TEXNIKA VA TAFAKKUR ORQALI O'Z-O'ZINI HIMOYA QILISHNI KUCHAYTIRISH.

Xamroliyev Mirodiljon Maxamadjonovich

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

Annotatsiya: *Dzyudo, yapon jang san'ati bo'lib, english uchun yon berish tamoyillariga asoslanadi, o'zini himoya qilish va shaxsiy rivojlanishning keng qamrovli tizimiga aylandi. Ushbu maqola dzyudoning jismoniy va aqliy intizom sifatida mohiyatini o'rganib chiqadi, uning asosiy tamoyillari va samarali o'zini himoya qilish usullarini ta'kidlaydi.*

Kalit so'zlar: *dzyudo, o'zini-o'zi himoya qilish, jang san'ati, texnika, fikrlash, kuchaytirish.*

Аннотация: *Дзюдо, японское боевое искусство, основанное на принципах капитуляции перед поражением, превратилось в комплексную систему самозащиты и развития личности. В данной статье исследуется сущность дзюдо как физической и умственной дисциплины, выделяя его основные принципы и эффективные приемы самообороны.*

Ключевые слова: *дзюдо, самооборона, боевые искусства, техника, мышление, расширение возможностей.*

Annotation: *Judo, a Japanese martial art based on the principles of surrender to defeat, has evolved into a comprehensive system of self-defense and personal development. This article explores the essence of judo as a physical and mental discipline, highlighting its basic principles and effective self-defense techniques.*

Key words: *judo, self defense, martial arts, technique, mindset, empowerment.*

KRISH

"yumshoq yo'l" deb tarjima qilingan dzyudo, faqat o'z kuchiga tayanishdan ko'ra, raqibning kuchidan foydalanishga urg'u beradi. Dzyudoning asosiy tamoyillari, jumladan muvozanat, leveraj va vaqt o'z-o'zini himoya qilishning samarali usullari uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Jiddiy mashg'ulotlar va mashg'ulotlar orqali dzyudochi (dzyudo bilan shug'ullanuvchilar) nafaqat jismoniy ko'nikmalarni, balki xavfli vaziyatlarni boshqarish uchun zarur bo'lgan aqliy chidamlilik va strategik fikrlashni ham rivojlantiradi.

Dzyudo tamoyillari: Balans, leveraj va vaqt dzyudoda asosiy tushunchalardir. Raqibning muvozanatini buzish va qulay vaqtda aniq leverajni qo'llash orqali

dzyudochi tahdidlarni samarali nazorat qilishi va zararsizlantirishi mumkin. O'z-o'zini himoya qilish texnikasi: Dzyudo turli vaziyatlarda o'zini o'zi himoya qilish uchun mos keladigan keng ko'lamli texnikalarni taklif etadi. Otish, qo'shma qulflar va immobilizatsiya usullari dzyudochiga ortiqcha kuch ishlatmasdan hujumchilarni bo'ysundirishga imkon beradi. Fikrlash va xabardorlik: Jismoniy texnikadan tashqari, dzyudo onglik va moslashuvchanlik ongini singdiradi. Amaliyotchilar bosim ostida xotirjam bo'lishni o'rganadilar, tahdidlarni baholaydilar va vaziyatga qarab eng to'g'ri javobni tanlashadi. Dzyudo tamoyillari va usullarini o'z-o'zini mudofaa mashg'ulotlariga kiritish insonning o'zini himoya qilish qobiliyatini oshiradi, shu bilan birga ishtirok etuvchi tomonlarga zararni minimallashtiradi. Doimiy mashq qilish va qo'llash orqali dzyudo odamlarga ishonch va xotirjamlik bilan tahdidlarga qarshi turish va ularni engish imkonini beradi.

XULOSA:

Dzyudo nafaqat jang san'ati, balki o'zini himoya qilish va shaxsiy rivojlanishga yaxlit yondashuv sifatida ham xizmat qiladi. Muvozanat, leverage va vaqt tamoyillarini o'zlashtirib, chidamli fikrlash bilan birga, dzyudo bilan shug'ullanuvchilar o'zlarini hayot qiyinchiliklarini inoyat va ishonch bilan engish uchun qimmatli vositalar bilan jihozlashadi.

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 ANAMIYATI. 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.