

DZYUDACHI TALABALARNING JISMONIY (SPORT) FAOLIYATINI BAHOLASH MEZONLARI

Azimov Laziz Ahrorovich

Buxoro davlat pedagogika instituti,

Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti

E-mail: lazizazimov1988@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1717-9724>

Annotatsiya. Maqolada dzyudo bilan shug'ullanuvchi talabalarning jismoniy va sport faoliyatini baholash mezonlari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Dzyudo sportining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya, texnik-taktik mahorat hamda musobaqa faoliyatini baholash ko'rsatkichlari yoritilgan. Ilmiy adabiyotlar tahlili asosida dzyudochi talabalarning jismoniy tayyorgarligini kompleks baholashga yo'naltirilgan mezonlar tizimi taklif etilgan. Shuningdek, maxsus jismoniy tayyorgarlik testlaridan foydalanish, baholash natijalarini muntazam monitoring qilish va individual mashg'ulot dasturlarini takomillashtirishning ilmiy-amaliy ahamiyati asoslangan.

Kalit so'zlar: dzyudo, talaba-sportchi, jismoniy tayyorgarlik, sport faoliyati, baholash mezonlari, maxsus jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, texnik-taktik mahorat, musobaqa faoliyati, sport monitoringi.

Аннотация. В статье научно-теоретически рассматриваются критерии оценки физической и спортивной деятельности студентов, занимающихся дзюдо. С учетом специфики данного вида спорта анализируются показатели общей и специальной физической подготовленности, силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, технико-тактического мастерства и соревновательной деятельности. На основе анализа научной литературы предложена система комплексной оценки физической подготовленности студентов-дзюдоистов. Обоснована практическая значимость использования специальных тестов, систематического мониторинга результатов и совершенствования индивидуальных программ тренировок.

Ключевые слова: дзюдо, студент-спортсмен, физическая подготовленность, спортивная деятельность, критерии оценки, специальная физическая подготовленность, выносливость, технико-тактическое мастерство, соревновательная деятельность, спортивный мониторинг.

Abstract. This article examines the scientific and theoretical foundations of assessing the physical and sporting performance of university students practising judo. Considering the specific demands of judo, it analyses indicators of general and sport-

specific fitness, strength, speed, endurance, agility, coordination, technical and tactical proficiency, and competitive performance. Based on a review of scientific literature, a multidimensional assessment framework for evaluating the physical fitness of student judokas is proposed. The article also discusses the practical importance of sport-specific testing, systematic performance monitoring, and the improvement of individualized training programmes.

Keywords: judo, student-athlete, physical fitness, sports performance, assessment criteria, specific physical fitness, endurance, technical and tactical proficiency, competitive performance, sports monitoring.

KIRISH

Oliy ta'lim muassasalarida talabalarning jismoniy rivojlanishi, sog'lom turmush tarziga rioya qilishi va sport mahoratini takomillashtirish jismoniy tarbiya tizimining muhim yo'nalishlaridan hisoblanadi. Sport mashg'ulotlarining samaradorligi nafaqat bajarilgan mashqlar hajmi, balki sportchining jismoniy imkoniyatlari, funksional holati va harakat faoliyati natijalarini muntazam baholash bilan ham belgilanadi.

Dzyudo kuch, tezkorlik, maxsus chidamlilik, muvozanat, koordinatsiya va texnik mahoratni birgalikda namoyon etishni talab qiladigan murakkab yakkakurash sport turidir. Bellashuv jarayonida sportchi raqibning harakatlarini baholashi, qulay vaziyatni aniqlashi, hujum yoki qarshi hujumni amalga oshirishi hamda o'zining jismoniy imkoniyatlaridan samarali foydalanishi kerak. Shu sababli dzyudochining sport natijasini faqat bitta jismoniy ko'rsatkich orqali baholash yetarli emas.

Franchini va hammualliflar tomonidan olib borilgan ilmiy tahlillarda yuqori malakali dzyudochilarning fiziologik xususiyatlari, anaerob imkoniyatlari, tana tarkibi va jismoniy tayyorgarligi sport natijalari bilan bog'liq muhim omillar sifatida ko'rib chiqilgan [1, 147–166-b.]. Torres-Luque va hammualliflar ham dzyudochilarning jismoniy va fiziologik ko'rsatkichlarini mashg'ulot samaradorligini baholashda hisobga olish zarurligini ta'kidlaydilar [2, 1–20-b.].

Sportchilarning tayyorgarligini baholashga oid zamonaviy tadqiqotlarda umumiy jismoniy testlar bilan bir qatorda sport turiga xos maxsus sinovlardan foydalanishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Chaabene va hammualliflar olimpiya yakkakurash sport turlariga oid testlarni tahlil qilib, ularning ishonchliligi, validligi va amaliy qo'llash imkoniyatlarini baholash zarurligini ko'rsatganlar [3]. Kons va hammualliflarning dzyudoga xos testlar bo'yicha sharhida esa maxsus jismoniy sinovlar sportchining individual tayyorgarlik profilini aniqlash va mashg'ulot jarayonidagi o'zgarishlarni kuzatishda muhim vosita ekanligi asoslangan [4].

Mazkur holatlar dzyudochi talabalarning sport faoliyatini kompleks baholash mezonlarini ishlab chiqish, jismoniy tayyorgarlikdagi individual farqlarni aniqlash va mashg'ulotlar samaradorligini oshirish masalasining dolzarbligini belgilaydi.

TADQIQOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Tadqiqotning maqsadi dzyudochi talabalarning jismoniy va sport faoliyatini baholash mezonlarini ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilish hamda kompleks baholash tizimini taklif etishdan iborat.

Tadqiqotning asosiy vazifalari:

1. Dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini belgilovchi asosiy ko'rsatkichlarni aniqlash.
2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash usullarini tavsiflash.
3. Texnik-taktik mahorat va musobaqa faoliyatini baholash mezonlarini asoslash.
4. Dzyudochi talabalar uchun kompleks baholash modelini ishlab chiqish.
5. Baholash natijalaridan individual mashg'ulotlarni rejalashtirishda foydalanish imkoniyatlarini yoritish.

MATERIALLAR VA TADQIQOT METODLARI

Maqola ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish va nazariy umumlashtirish metodlari asosida tayyorlandi. Dzyudochilarning jismoniy va fiziologik xususiyatlariga, maxsus jismoniy tayyorgarlik testlariga hamda olimpiya yakkakurash sport turlarida sport natijalarini baholashga oid ilmiy manbalar o'rganildi.

Tahlil jarayonida sport faoliyatini baholashning quyidagi yo'nalishlari ajratib olindi: umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, funksional holat, texnik-taktik mahorat, musobaqa natijalari va mashg'ulot faoliyati.

Shuni ta'kidlash lozimki, ushbu maqola nazariy-tahliliy xususiyatga ega. Unda yangi eksperimental natijalar, real talabalar guruhining o'lchov ma'lumotlari yoki statistik jihatdan tasdiqlangan mualliflik shkalasi keltirilmagan. Taklif etilayotgan baholash modeli amaliy tadqiqotlar orqali tekshirilishi lozim.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Dzyudochi talabalarning jismoniy faoliyatini baholashning nazariy asoslari

Dzyudochining jismoniy faoliyati organizmning jismoniy yuklamaga moslashishi, harakatlarni bajarish imkoniyati, funksional chidamliligi va sportga xos vazifalarni samarali amalga oshirish qobiliyati orqali namoyon bo'ladi. Mazkur faoliyatning samaradorligi bir-biri bilan uzviy bog'langan bir necha jismoniy va psixomotor sifatlar bilan belgilanadi.

Dzyudo bellashuvi uzluksiz yuqori intensivlikdagi harakatlardan tashqari, qisqa muddatli kuchli hujumlar, ushlar uchun kurash, muvozanatni buzish va tiklanish davrlarini ham o'z ichiga oladi. Shu bois sportchining tayyorgarligini baholashda aerob va anaerob imkoniyatlar, kuch, tezkorlik va maxsus chidamlilikni birgalikda ko'rib chiqish muhimdir [1; 2].

Dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini baholashda quyidagi tamoyillarga rioya qilish maqsadga muvofiq:

- **Komplekslik** — bir nechta jismoniy va sport ko'rsatkichlarini birgalikda tahlil qilish.
- **Obyektivlik** — standartlashtirilgan testlar va aniq o'lchov usullaridan foydalanish.
- **Individuallashtirish** — talabani yoshi, jinsi, vazn toifasi, sport tajribasi va tayyorgarlik darajasini hisobga olish.
- **Muntazamlilik** — baholashni mashg'ulotlar davriyligiga muvofiq takrorlash.
- **Dinamik tahlil** — joriy natijalarni dastlabki ko'rsatkichlar bilan taqqoslash.
- **Sportga xoslik** — umumiy jismoniy sifatlar bilan bir qatorda dzyudo harakatlarini bajarish samaradorligini ham baholash.

Mazkur tamoyillar sportchining faqat yakuniy natijasini emas, balki tayyorgarlik jarayonida yuz beradigan o'zgarishlarni ham aniqlashga yordam beradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash mezonlari

Umumiy jismoniy tayyorgarlik dzyudochi talabani sport mashg'ulotlariga tayyorligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. U organizmning jismoniy yuklamaga moslashish imkoniyatini va turli harakatlarni bajarish qobiliyatini ifodalaydi.

1-jadval.

Dzyudochi talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini baholash mezonlari

№	Jismoniy sifat	Baholash ko'rsatkichi	Tavsiya etiladigan usul
1	Kuch	Mushak kuchi va kuchni namoyon qilish qobiliyati	Qo'l dinamometriyasi, standartlashtirilgan kuch testlari
2	Tezkorlik	Harakatni qisqa vaqt ichida bajarish	Qisqa masofaga yugurish, reaksiya testi
3	Chidamlilik	Yuklamani uzoqroq vaqt davomida bajarish qobiliyati	Standartlashtirilgan aerob testlar
4	Chaqqonlik	Harakat yo'nalishini tez va aniq o'zgartirish	Yo'nalishni o'zgartirib yugurish testi
5	Koordinatsiya	Harakatlarning aniqligi va o'zaro muvofiqligi	Koordinatsion topshiriqlar
6	Egiluvchanlik	Bo'g'imlardagi harakat amplitudasi	Standartlashtirilgan egiluvchanlik testlari
7	Tezkor-kuch	Qisqa vaqt ichida kuch hosil qilish qobiliyati	Vertikal sakrash va mos kuch testlari

Manba: Franchini va hammualliflar [1], Torres-Luque va hammualliflar [2] hamda Chaabene va hammualliflar [3] ishlaridagi nazariy yondashuvlar asosida muallif tomonidan tizimlashtirilgan.

Jadvalda keltirilgan mezonlar dzyudochi talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini turli jihatlardan tahlil qilish imkonini beradi. Masalan, kuch ko'rsatkichlari raqibni ushlash va uloqtirish harakatlarini bajarishda muhim bo'lsa, tezkorlik va koordinatsiya hujumni o'z vaqtida amalga oshirishga yordam beradi. Chidamlilik esa bellashuv davomida harakatlar sifatini saqlashda ahamiyatlidir.

Shu bilan birga, alohida test natijalarini sportchining umumiy tayyorgarligi uchun yagona mezon sifatida qabul qilish mumkin emas. Baholash natijalari talabaning sport tajribasi, vazn toifasi va individual imkoniyatlari bilan birgalikda tahlil qilinishi lozim.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash

Maxsus jismoniy tayyorgarlik dzyudo sportining texnik va energetik talablariga mos harakatlarni bajarish qobiliyatini ifodalaydi. Umumiy jismoniy testlardan farqli ravishda, maxsus testlar dzyudoga xos uloqtirish, ushlash, harakatlanish va takroriy hujumlarni bajarish jarayonlarini hisobga oladi.

Kons va hammualliflar dzyudochilarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun uchi-komi, uloqtirish, judogi ushlash kuchi va chidamliligi hamda maxsus jismoniy testlardan foydalanish imkoniyatlarini tahlil qilganlar [4]. Bunday sinovlar sportchining tayyorgarlik darajasini aniqlash bilan birga, mashg'ulot yuklamasiga javobini kuzatishga ham xizmat qiladi.

2-jadval. Dzyudochi talabalarning maxsus jismoniy tayyorgarligini baholash ko'rsatkichlari

№	Baholash yo'nalishi	Asosiy ko'rsatkich	Natijani qayd etish
1	Uchi-komi	Belgilangan vaqt ichida texnik harakatlarni bajarish soni	Takrorlar soni va bajarish sifati
2	Uloqtirish faoliyati	Standart sharoitda bajarilgan uloqtirishlar samaradorligi	Uloqtirishlar soni va texnik aniqlik
3	Ushlash chidamliligi	Judogi ushlashni saqlash yoki takroriy tortish harakatlarini bajarish qobiliyati	Vaqt yoki takrorlar soni
4	Maxsus chidamlilik	Takroriy harakatlar davomida ish samaradorligini saqlash	Test natijasi va harakatlar sifati
5	Funksional javob	Maxsus yuklamadan keyingi yurak urish tezligi	Urish/minut va tiklanish dinamikasi
6	Kompleks maxsus tayyorgarlik	Dzyudoga xos standart test natijasi	Test protokoli bo'yicha hisoblangan ko'rsatkich

Manba: Kons va hammualliflar [4] hamda Chaabene va hammualliflar [3] ilmiy sharhlari asosida muallif tomonidan tuzilgan.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholashda Special Judo Fitness Test (SJFT) alohida ahamiyatga ega. Ushbu test dzyudoga xos takroriy uloqtirish harakatlari,

testdan keyingi yurak urish tezligi va belgilangan protokol bo'yicha hisoblanadigan indeksni o'z ichiga oladi. Test natijalarini taqqoslashda sportchining yoshi, jinsi va tayyorgarlik darajasiga mos me'yorlardan foydalanish lozim [5].

Sterkowicz-Przybycień va Fukuda tomonidan o'tkazilgan tizimli sharh hamda meta-tahlilda ayol dzyudochilar uchun SJFT natijalarining me'yoriy ko'rsatkichlarini alohida ishlab chiqish zarurligi ko'rib chiqilgan [6]. Bu holat sportchilarni baholashda barcha guruhlar uchun yagona mezonlardan foydalanish doimo ham to'g'ri bo'lmasligini ko'rsatadi.

Bundan tashqari, testni o'tkazishdan oldin uning bajarilish tartibi tushuntirilishi, isinish mashqlari standartlashtirilishi va sportchining sog'lig'i hamda tiklanish holati hisobga olinishi kerak. Test natijalari muntazam qayd etilgandagina jismoniy tayyorgarlikdagi o'zgarishlarni asosli tahlil qilish mumkin.

Texnik-taktik mahoratni baholash mezonlari

Dzyudochi talabani sport faoliyatini baholashda texnik-taktik mahorat jismoniy tayyorgarlik bilan uzviy bog'liq yo'nalish hisoblanadi. Sportchi yuqori kuch va chidamlilikka ega bo'lishi mumkin, biroq texnik usullarni to'g'ri bajarish yoki raqib qarshiligida qo'llashda qiynalsa, bu imkoniyatlar musobaqada kutilgan natijani bermasligi mumkin.

Texnik mahoratni baholashda usulning to'g'ri bajarilishi, muvozanatni saqlash, harakatlar ketma-ketligi, hujumga kirish va yakunlash sifati hisobga olinadi. Taktik mahorat esa vaziyatni tahlil qilish, raqibning harakatlarini oldindan anglash, hujum uchun qulay paytni tanlash va qarshi hujumni samarali qo'llash qobiliyati orqali namoyon bo'ladi.

Chaabene va hammualliflar yakkakurash sport turlarida maxsus testlarni baholashda testning ishonchliligi, validligi va sport faoliyatini qay darajada aks ettirishini hisobga olish zarurligini ta'kidlaydilar [3].

3-jadval. Dzyudochi talabalarning texnik-taktik tayyorgarligini baholash mezonlari

№	Mezon	Baholash mazmuni	Ma'lumot manbasi
1	Texnik aniqlik	Uloqtirish va boshqa texnik harakatlarni to'g'ri bajarish	Murabbiy kuzatuvi, video tahlil
2	Harakatlar izchilligi	Harakat bosqichlarining o'zaro muvofiqligi	Standart texnik topshiriq
3	Hujum samaradorligi	Hujumni to'g'ri tanlash va natijali bajarish	Mashg'ulot va bellashuv tahlili
4	Himoyalani mahorati	Raqib hujumiga qarshi samarali harakat qilish	Nazorat bellashuvi
5	Taktik qaror	Vaziyatni baholash va mos usulni tanlash	Video tahlil va ekspert bahosi
6	Harakatni moslashtirish	Raqibning qarshiligiga mos ravishda usulni o'zgartirish	Nazorat bellashuvi

Manba: Chaabene va hammualliflar [3] hamda Kons va hammualliflar [4] ishlaridagi yondashuvlar asosida muallif tomonidan ishlab chiqilgan.

Texnik-taktik baholashda bir xil mezonlar va tushunarli baholash tavsiflaridan foydalanish zarur. Masalan, texnik usulning bajarilishi faqat takrorlar soni bilan emas, balki uning to'g'riligi va sifatiga ko'ra ham tahlil qilinishi kerak.

Bunda murabbiy yoki ekspert tomonidan qo'yilgan ballar aniq tavsiflangan mezonlarga asoslanishi, imkon qadar bir nechta baholovchining xulosalari solishtirilishi lozim. Bu yondashuv subyektivlikni kamaytirish va baholashning ishonchliligini oshirishga yordam beradi.

Musobaqa faoliyatini baholash

Musobaqa faoliyati sportchining mashg'ulotlarda shakllangan jismoniy, texnik va taktik imkoniyatlarini amaliy sharoitda namoyon etish darajasini aks ettiradi. Biroq musobaqadagi yakuniy natija ko'plab omillarga, jumladan, raqibning tayyorgarligi, vazn toifasi, bellashuvlar soni va sportchining funksional holatiga bog'liq.

Shuning uchun musobaqa faoliyatini baholashda g'alaba va mag'lubiyatlar bilan cheklanmasdan, texnik harakatlar samaradorligi, hujumga kirishlar, himoyalash sifati, taktik qarorlar va qoidabuzarliklar ham hisobga olinishi maqsadga muvofiq.

XULOSA

Dzyudochi talabalarining jismoniy va sport faoliyatini baholash ko'p komponentli, muntazam va sport turining o'ziga xos xususiyatlariga mos yondashuvni talab qiladi. Ilmiy adabiyotlar tahlili dzyudochilarning sport natijalari umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy imkoniyatlar, texnik-taktik mahorat va funksional holat bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatadi.

Tadqiqot natijalarini umumlashtirish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Birinchidan, dzyudochi talabalarining jismoniy tayyorgarligini baholashda kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya va egiluvchanlik kabi umumiy jismoniy sifatlarni o'zaro bog'liq holda tahlil qilish zarur.

Ikkinchidan, maxsus jismoniy tayyorgarlikni aniqlashda uchi-komi, judogi ushlar chidamliligi, maxsus uloqtirish mashqlari va SJFT kabi sportga xos testlardan foydalanish maqsadga muvofiq. Bunda test natijalari tegishli protokol va sportchilar guruhiga mos mezonlar asosida talqin qilinishi lozim.

Uchinchidan, sport faoliyatini to'liqroq baholash uchun texnik-taktik mahorat va musobaqa natijalarini umumiy jismoniy ko'rsatkichlar bilan birgalikda tahlil qilish zarur. Faqat g'alabalar soniga asoslangan baholash sportchining barcha imkoniyatlarini aks ettira olmaydi.

To'rtinchidan, maqolada taklif etilgan kompleks baholash modeli talabalarining individual tayyorgarlik profilini shakllantirish, mashg'ulot samaradorligini kuzatish va rivojlantirish talab qilinadigan yo'nalishlarni aniqlash uchun nazariy asos bo'lib xizmat

qilishi mumkin. Biroq modelning amaliy ishonchliligi va validligini aniqlash uchun uni turli yosh, jins, vazn toifasi va sport tajribasiga ega talabalar guruhida sinovdan o'tkazish talab etiladi.

Umuman olganda, dzyudochi talabalarning jismoniy va sport faoliyatini ilmiy asoslangan mezonlar yordamida baholash jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini individuallashtirish, sport natijalarini tahlil qilish hamda talabalarning jismoniy tayyorgarligini izchil takomillashtirish imkoniyatlarini kengaytiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Franchini E., Del Vecchio F. B., Matsushigue K. A., Artioli G. G. Physiological profiles of elite judo athletes // *Sports Medicine*. — 2011. — Vol. 41, No. 2. — P. 147–166. — DOI: <https://doi.org/10.2165/11538580-000000000-00000>.
2. Torres-Luque G., Hernández-García R., Escobar-Molina R., Garatachea N., Nikolaidis P. T. Physical and physiological characteristics of judo athletes: An update // *Sports*. — 2016. — Vol. 4, No. 1. — Article 20. — DOI: <https://doi.org/10.3390/sports4010020>.
3. Chaabene H., Negra Y., Bouguezzi R., Capranica L., Franchini E., Prieske O., Hbacha H., Granacher U. Tests for the assessment of sport-specific performance in Olympic combat sports: A systematic review with practical recommendations // *Frontiers in Physiology*. — 2018. — Vol. 9. — Article 386. — DOI: <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00386>.
4. Kons R. L., Orssatto L. B. R., Athayde M. S. da S., Detanico D. Judo-specific tests: A narrative review with recommendations for physical assessment // *Strength & Conditioning Journal*. — 2023. — Vol. 45, No. 3. — P. 294–308. — DOI: <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000749>.
5. Sterkowicz S., Franchini E. Testing motor fitness in judo // *Archives of Budo*. — 2001. — Vol. 1. — P. 13–17.
6. Sterkowicz-Przybycień K. L., Fukuda D. H. Establishing normative data for the Special Judo Fitness Test in female athletes using systematic review and meta-analysis // *Journal of Strength and Conditioning Research*. — 2014. — Vol. 28, No. 12. — P. 3585–3593. — DOI: <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000561>.
7. Franchini E., Del Vecchio F. B., Matsushigue K. A., Artioli G. G. Physiological profiles of elite judo athletes // *Sports Medicine*. — 2011. — Vol. 41, No. 2. — P. 147–166. — DOI: <https://doi.org/10.2165/11538580-000000000-00000>.
8. Ceylan B., Šimenko J., Balcı Ş. S. Which performance tests best define the Special Judo Fitness Test classification in elite judo athletes? // *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*. — 2022. — Vol. 7, No. 4. — Article 101.
9. Meta-analysis to determine normative values for the Special Judo Fitness Test in male athletes: 20+ years of sport-specific data and the lasting legacy of Stanisław Sterkowicz // *Sports*. — 2019. — Vol. 7, No. 8. — Article 194. — DOI: <https://doi.org/10.3390/sports7080194>.
10. International Judo Federation. *Detailed explanation of the IJF judo refereeing rules*. — URL: <https://rules.ijf.org/> (murojaat sanasi: 21.10.2026).