

DZYU-DO SPORT TURIDA DASTUR-NORMATIV ASOSLARI

Matnazarov Asadbek G'ayratjon o'g'li
UrDU Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Annototsiya. Dzyudo – O'zbekistondagi eng mashhur sport turlaridan biri. Dzyudoning boshqa sport turlaridan ajralib turadigan xususiyatlari quyidagilardan iborat: mashq hajmi, foydalaniladigan jihozlar va musobaqa qoidalari. Sport turi sifatida dzyudo o'zining sport intizomini - bir yoki bir necha turdagi musobaqalarni (musobaqa dasturlarini) o'z ichiga olgan tarkibiy qismlarni ajratib turadi .

Kalit so'zlar. Dzyu-do, sport, tayyorgarlik, jismoniy holat, harakat, faoliyat.

Аннотация. Дзюдо – один из самых популярных видов спорта в Узбекистане. К особенностям дзюдо, отличающим его от других видов спорта, относятся: объем тренировок, используемая экипировка и правила соревнований. Как вид спорта дзюдо отличает спортивная дисциплина - компоненты, включающие один или несколько видов соревнований (соревновательных программ).

Ключевые слова. Дзю-до, спорт, тренировки, фитнес, движение, активность.

Annotation. Judo is one of the most popular sports in Uzbekistan. Features of judo that distinguish it from other sports include: training volume, equipment used and competition rules. As a sport, judo distinguishes its sports discipline - components that include one or more types of competitions (competition programs).

Key words. Ju-do, sport, training, fitness, movement, activity.

Kirish. O'zbekistonda dzyudoni rivojlantirish uchun dastur-me'yoriy asoslar o'z-o'zidan darslarni nazarda tutmaydi, lekin majburiy davlat hujjatlari bilan tartibga solinadigan tizim: dzyudo bo'yicha o'quv rejaları va dasturlaridir. Bu dasturlarda turli yoshdagi dzyudochilar bilan mashg'ulotlarda amalga oshiriladigan vazifa va vositalar ilmiy asoslab berilgan, dzyudochilar tomonidan o'zlashtirilgan harakatlar ro'yxati keltirilgan, jismoniy tayyorgarligini baholash me'yorlari keltirilgan. Hozirgi vaqtda O'zbekistonda dzyudo bo'yicha bir nechta dasturlar mavjud: qo'shimcha ta'lim muassasalari va sport klublari uchun dastur (2005), bolalar va o'smirlar sport maktablari va ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablari uchun sport mashg'ulotlari dasturi (2006), shuningdek. Dzyudo mashqlarining boshlang'ich shakllari bo'lgan maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy madaniyat bo'yicha uslubiy tavsiyalar (2006).

Asosiy qism. 1956 Yaponiyada dzyudo boyicha birinchi jahon chempionati o'tkazildi va shu yili xalqaro dzyudo federatsiyasi- **IJF** tashkil topdi. 1958 yilda ikkinchi jahon chempionati ham Tokio shaxrida o'tkazildi. Dzyudoning butun jahonda ommaviyligi ortib borayo'tganligi sababli 1961 yilda jahon chempionati birinchi marta Evropa qit'asida – Parij shahrida o'tkazildi. Bu chempionatda shovshuv sodir bo'ldi: 27 yoshli gollandiyalik Anton Xeesink finalda jahon chempioni yaponiyalik Kodzi Sone ustidan g'alabaga erishdi. Yaponiyalik dzyudochilarning birinchi muvaffaqiyatsizligi tufayli dzyudo asoschilari 1964 yildan boshlab vazn

toifalarini kiritishga majbur bo'ldi. 1964 yilda Tokioda bo'lib o'tgan XVIII yozgi Olimpiya o'yinlarida dzyudo kurashi birinchi bor olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi. Olimpiada o'yinlarida 27 mamlakat vakillari qatnashdi. Olimpiada-64 o'yinlarida mezbonlar uchta vazn toifasida birinchi o'rinni egalladilar. Va faqat A. Xeesink eng obro'li, mutlaq vazn toifasida g'alaba qozonib, oltin medalni qo'lga kiritdi.

1965 yilda Braziliya davlatida bo'lib o'tgan navbatdagi jahon chempionatida ishtirokchilar to'rtta vazn toifasida medallar uchun kurash olib bordilar. Bu galgi jahon chempionatida ham Parij shaxridagi kabi yaponiyalik sportchilar uchta birinchi o'rinlarni egalladilar, Anton Xeesink to'rtinchi bor chempion bo'ldi. Olimpiya-68 dasturiga dzyudo kurashi kiritilmadi. Lekin to'rt yildan so'ng, 1972 yilda Myunxen o'yinlarida bu sport turi uzil-kesil olimpiya maqomini oldi. Yana shov-shuv yuzaga keldi. Gollandiyalik Vim Ryuska og'ir va mutlaq vazn toifalarida ikkita oltin medalni qo'lga kiritdi. 1992 yil Barselona shaxrida bo'lib o'tgan XXV yozgi olimpiya o'yinlarida xotin-qizlar o'rtasida musobaqalar o'tkazila boshlandi. 1976 yil Xalqaro dzyudo federatsiyasi Kongressida vazn toifalarini ko'paytirish - mutlaq vazn toifasini qo'shib sakkiztagacha etkazish to'g'risida qaror qabul qilindi. Nisbatan qisqa vaqt ichida dzyudo havaskorlari ko'paydi va ko'pgina mamlakatlarga tarqaldi. Bugungu kunda 160 dan ortiq davlatda dzyudo kurashi ommaviy rivojlangan. Dzyudo – O'zbekistondagi eng mashhur sport turlaridan biri. Dzyudoning boshqa sport turlaridan ajralib turadigan xususiyatlari quyidagilardan iborat: mashq hajmi, foydalaniladigan jihozlar va musobaqa qoidalari. Sport turi sifatida dzyudo o'zining sport intizomini - bir yoki bir necha turdagi musobaqalarni (musobaqa dasturlarini) o'z ichiga olgan tarkibiy qismlarni ajratib turadi .

Dzyudo Butun dunyo sport reestriga kiritilgan. Reestr jismoniy tarbiya va sport sohasida statistik hisobotlarni takomillashtirish, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi hududida o'stiriladigan sport va sport fanlarini tizimlashtirish maqsadida yaratilgan. Olimpiada sport musobaqalariga kiritilgan sport turi bo'yicha o'rta va oliy kasb-hunar ta'limi muassasalari belgilangan tartibda mutaxassislar tayyorlash huquqini oladilar; sport maktablari o'rnatilgan tartibda bo'limlar ochadi; Tasniflash normalari va sport unvonlarini berish talablari Yagona Butun dunyo sport tasnifiga belgilangan tartibda kiritiladi. Hozirgi vaqtda sport turi sifatida dzyudo bir qator sport fanlarini ifodalaydi.

Dzyudo bo'yicha musobaqalar Yagona kalendar rejasiga kiritilgan. Yagona kalendar rejasi - bu O'zbekiston Respublikasida tan olingan va Butun dunyo sport reestriga kiritilgan sport turlari bo'yicha kalendar yili uchun umum davlatlar va xalqaro darajadagi sport tadbirlari ro'yxati bilan rasmiy hujjat.

Tayinlash uchun daraja talablarini va sport unvonlari va unvonlarini berish normalarini belgilaydigan yagona Butun dunyo sport tasnifiga ko'ra,

Sport darajalari:

"O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sport ustasi"

"O'zbekistonning xalqaro toifadagi sport ustasi"

"O'zbekiston sport ustasi"

Sport darajalari:

"Sport ustaligiga nomzod"

I toifa;

- II toifa;
- III toifa;
- I yoshlar toifasi;
- II yoshlar toifasi;
- III yoshlar toifasi.

Chiqarish normalari va tushirish talablari dzyudoning rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlarini, sportchilarning jinsi va yoshini hisobga olgan holda belgilanadi. Dzyudo musobaqalari ishtirokchilarining yosh guruhlari - kattalar, yoshlar, o'smirlar, turli yoshdagi yigitlar - Xalqaro federatsiya musobaqalari qoidalari bilan belgilanadi.

Xulosa. Hozirgi kunda dzyu-do sport turiga talab kuchayyapdi va albatta bu borada dastur normativ belgilash meyorlariga talab ham ortyapdi shu sababdan ham biz bu maqolamizda har bir sportchining egallagan o'rniga ko'ra norma va meyorlarni yoritib berdik.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Dzyudo: bolalar va o'smirlar sport maktablari va olimpiya zaxiralari ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar maktablari uchun sport mashg'ulotlari dasturi / Avt. - komp. S. V. Eregina va boshqalar / Milliy dzyudo ittifoqi. - M.: Sovet sporti, 2006. - 212 b.
2. Dzyudo: Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun jismoniy madaniyat bo'yicha ko'rsatmalar (dzyudo mashqlarining dastlabki shakllari bilan) / Ed. - komp. S. V. Eregina va boshqalar - M.: Sovet sporti, 2006. - 368 b.
3. Evropa sport siyosati: Evropa sport xartiyasi ruhida zamonaviy demokratik sport qonunchiligining asosiy tamoyillari / Ed. r birliklari V. B. Shestakova, R. R. Weingertner. - M., 2005. - S. 13–17.
4. Eregina S. V. Sport oliy o'quv yurtlari talabalarining kasbiy yo'nalishining nazariy asoslari. - M.: Eslan, 2005. - 144 b.
5. Eregina S. V. Sport oliy o'quv yurtlari talabalarini kasbga yo'naltirish bo'yicha uslubiy yondashuvlar. - M.: Xalq ta'limi, 2005. - 230 b.