

## DZYU-DO SPORT TURIDA SPORT YUTUQLARINI RIVOJLANISH TENDENTLARI

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

**Annototsiya.** Muvaffaqiyat " sportining o'ziga xos xususiyatlarining asosi raqobat faoliyatidir: qarama-qarshilik jarayonida dzyudochilar ma'lum qobiliyat va tayyorgarlikni maksimal darajada aniqlaydilar, solishtiradilar va baholaydilar. Hozirgi kun talablaridan biri bu dzyu-do bo'yicha eng va eng jasur sportchini tayyorlashdir.

**Kalit so'zlar.** Sport, tayyorgarlik, mahorat, chidamlilik, moyillik, muvaffaqiyat.

**Annotation.** The basis of the distinctive features of the sport of "Success" is competitive activity: in the process of confrontation, judokas determine, compare and evaluate certain abilities and training to the maximum. One of the requirements of today is to train the most and bravest athlete in judo.

**Key words.** Sport, preparation, skill, endurance, inclination, success.

**Аннотация.** В основе отличительных черт спорта «Успех» лежит соревновательная деятельность: в процессе противостояния дзюдоисты определяют, сравнивают и оценивают те или иные способности и подготовку по максимуму. Одно из требований сегодняшнего дня – тренировать самых и смелых спортсменов по дзюдо.

**Ключевые слова.** Спорт, подготовка, мастерство, выносливость, склонность, успех.

**Kirish.** O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 14-fevraldagi "O'zbekiston sportchilarining navbatdagi yozgi va qishki Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun tayyorgarlik ishlarini jadallashtirish to'g'risida"gi PQ-127-son qarori ijrosini ta'minlash, shuningdek, aholi o'rtasida dzyudoning olimpiya sport turi sifatida ommaviylikini oshirish, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish tizimini takomillashtirish, milliy terma jamoalarimizning nufuzli sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishini ta'minlash maqsadida:

1. Quyidagilar dzyudo sport turini rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilansin:

dzyudoni aholi o'rtasida ommaviy sport turlaridan biriga aylantirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish;

maktabgacha yoshdagi bolalarda dzyudoga qiziqish uyg'otish va jang san'atining ushbu turi bo'yicha boshlang'ich ko'nikmalarni shakllantirish;

dzyudo bo'yicha professional trenerlar, malakali hakamlar va mutaxassislarni tayyorlash tizimini rivojlantirish, o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqish;

dzyudo infratuzilmasini yanada rivojlantirish hamda xalqaro talablarga moslashtirish, umumiy o'rta ta'lim maktablarida dzyudo zallari sonini ko'paytirish;

Qurolli Kuchlar va huquqni muhofaza qilish organlarining jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari dasturiga dzyudoni bosqichma-bosqich kiritish, ular tizimidagi ta'lim muassasalari o'quvchi-talabalari uchun ushbu sport turi bo'yicha fakultativ mashg'ulotlar va to'garaklar tashkil qilish;

ayollar o'rtasida dzyudoni rivojlantirish, bu borada uzoq yillarga mo'ljallangan istiqbolli rejalarini ishlab chiqish va amalga oshirish;

ommaviy axborot vositalarida sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi sifatida dzyudoni targ'ib qilish hamda bu jarayonda axborotlashtirish va multimedia mahsulotlaridan foydalanishni ta'minlash.

**Asosiy qism.** Muvaffaqiyat " sportining o'ziga xos xususiyatlarining asosi raqobat faoliyatidir: qarama-qarshilik jarayonida dzyudochilar ma'lum qobiliyat va tayyorgarlikni maksimal darajada aniqlaydilar, solishtiradilar va baholaydilar. Dzyudochilarning sport mahoratini oshirishlari uchun ular o'z imkoniyatlarini musobaqa faoliyatida maksimal darajada safarbar etish ko'nikmalarini oshirishlari kerak. Dzyudochilarning sport tayyorgarligi muvaffaqiyati erishilayotgan natija va yutuqlarda namoyon bo'lmoqda. Buning uchun eng ko'p ishlatiladigan atama - sport ko'rsatkichlari. Odatda u ikki turda ko'rib chiqiladi:

- shartli birliklarda (baholarda) ifodalangan dzyudochilarning mahorat ko'rsatkichi
- dzyudochining (dzyudochilar jamoasi) musobaqalarda egallagan o'rni

Sport yutug'i dzyudochi ko'rsatadigan barcha sport natijalari bilan bir xil emas. Dzyudodagi yutuq ma'lum bir sportchining (yoki dzyudochilar jamoasining) barcha oldingi natijalardan ustun bo'lgan natijasidir.

**Dzyudo bo'yicha sport yutuqlari dinamikasiga quyidagi bir qator omillar ta'sir ko'rsatadi.**

**Shaxsiy iste'dod** dzyudoga moyillik va qobiliyatlarda namoyon bo'ladi. Qobiliyatlar mutaxassislar tomonidan bilim, ko'nikma va malakalarga kamaytirilmaydi, balki dzyudo bilan shug'ullanuvchilar tomonidan texnik va taktik harakatlarni o'zlashtirish sifati (tezligi, chuqurligi, kuchi)da namoyon bo'lishi kerak. Sport qobiliyatlarining tug'ma ravishda belgilanadigan tarkibiy qismi iqtidor bo'lib, u asta-sekin sport natijalariga erishishning asosiy mezoniga aylanadi.

**Sport yutug'iga tayyorgarlik darajasi** mashg'ulotlar va musobaqalarning samaradorligiga bog'liq. Bu dzyudochilarning sport faoliyatining ijtimoiy va shaxsiy ahamiyatini va sport yutuqlarining rivojlanishini ta'minlaydigan raqobat faoliyati maqsadini tashkil etuvchi motivlarni anglashi bilan kuchayadi.

**Dzyudochilarni tayyorlash tizimining samaradorligi** mashg'ulotlarni o'tkazish shartlariga (uskunalar, sport formasi, inventar), shuningdek, dzyudo bo'yicha tayyorgarlikni optimallashtiradigan amaliy ilmiy ishlanmalarga bog'liq.

**Jamiyatda dzyudoning ommaviyligi** va uning faoliyat yuritishini pedagogik kadrlar tomonidan ta'minlanishi. Buning uchun bolalar va o'smirlarning dzyudo bilan shug'ullanishini ko'paytirish muhim ahamiyatga ega. Dzyudo bilan shug'ullanuvchi bolalar va o'smirlar murabbiylari, shuningdek, taniqli sportchilar o'rtasida sport yutuqlari yuksalishiga murabbiy-o'qituvchilarning malakasi ham ta'sir ko'rsatmoqda.

Mamlakatda **sport harakatini rivojlantirish va uni iqtisodiy qo'llab-quvvatlash**. Ma'lumki, turli mamlakatlarda sport yutuqlari darajasi ko'p jihatdan jamiyatning moddiy hayoti sharoitlariga bog'liq.

Yuqoridagi barcha omillar bilan eng yuqori sport yutuqlari aniqlanadi deb taxmin qilishimiz mumkin.

Yuqoridagi omillar, shubhasiz, dzyudochilarning sport yutuqlari yuksalishini oshiradi. Biroq, barcha jalb qilinganlarning atigi 2% ga yaqini (F.P.Suslov, J.K. Xolodov ma'lumotlariga ko'ra), ya'ni 2 million bolalar va o'smirlar, o'g'il bolalar va qizlardan atigi 34 tasi yuqori yutuqlar sportiga borishi haqida dalillar mavjud. 5 ming nafari yuqori malakali sportchiga aylandi (1997). Yosh sportchilarning oz sonli elita sportiga o'tishi asosan ularning dastlabki sport ixtisosligi bilan bog'liq.

2016 yilda O'zbekiston terma jamoasi a'zolari (o'g'il bolalar) sport ustaligiga nomzod darajasiga ega bo'lgan 16 yoshli yuqori malakali dzyudochilar kontingentini o'rganish shuni ko'rsatdiki, so'ralgan barcha yigitlar orasida 17,4%. Respondentlarning katta qismi dzyudo bilan 6-7 yoshida shug'ullana boshlagan. Aksariyat dzyudochilar 8-9 yoshda – respondentlarning 43,5 foizi, 10-12 yoshda – 39,1 foizi yigitlar bilan shug'ullanishni boshlagan. Agar dzyudo bo'yicha sport ustasi darajasiga 20-21 yoshda erishilganligi haqidagi o'rtacha ma'lumotlarni inobatga oladigan bo'lsak, so'rovda qatnashgan sportchilarning qanchasi sportda qolib ketishini tasavvur qilish qiyin. Dzyudochilarni tayyorlashda ko'pincha erta sport ixtisosligi qo'llaniladi. Dzyudo elementlarini keskin o'zlashtirish va yosh dzyudochilarni oldindan tayyorgarliksiz yuqori ixtisoslashtirilgan tizimda tayyorlash, bu bilan shug'ullanuvchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishiga qaratilgan. Bunday yondashuv natijasida ko'plab qobiliyatli o'smir dzyudochilar ikkita asosiy sababga ko'ra muddatidan oldin dzyudo bilan shug'ullanishni to'xtatadilar:

- jarohatlar (yuqori jismoniy zo'riqishlarga tayyor bo'lmaslik oqibati)
- ruhiy charchoq.

**jarohatlanish** - jismoniy mashqlar paytida to'qimalar va organlarning yaxlitligi va funktsional holatining buzilishi, ko'pincha majburiy mashg'ulotlar, kasallikdan keyin tiklanish shartlariga rioya qilmaslik natijasida yuzaga keladi.

**ruhiy charchoq** ko'pincha turli omillar ta'sirida to'planadi: ortiqcha tayyorgarlik, yuqori mas'uliyat, har qanday holatda ham g'alaba qozonish istagi, murabbiy-o'qituvchi va ota-onalarning bosimi va boshqalar.

Ma'lumki, dzyudochilar musobaqa sharoitida eng yuqori jismoniy va ruhiy imkoniyatlarga, ma'lum yoshda yuqori sport natijalariga erisha oladilar. Dzyudo sport muvaffaqiyatining yosh darajasi bilan tavsiflanadi:

- birinchi katta muvaffaqiyatlar darajasi 19–21 yosh;
- optimal imkoniyatlar darajasi 22–26 yosh;
- yuqori sport natijalarini saqlab qolish darajasi 27-30 yil

Tabiiyki, sportchilarga sport ustasi unvonini berishning o'rtacha yoshi taxminan 20-21 yoshni tashkil qiladi. Dzyudochilar o'rtacha 22-21 yoshda xalqaro toifadagi sport ustasi, 25-26 yoshda xizmat ko'rsatgan sport ustasi bo'lishadi. Sport ustasidan xalqaro toifadagi sport ustasigacha bo'lgan yo'l dzyudochilarning o'rtacha 4 yil davomida tayyorgarlik ko'rishlari zarur.

### **Dzyudo uchun motivatsiya**

Mutaxassislarning ta'kidlashicha, sport zaliga kelgan 7-8 yoshli o'g'il yoki qizlar (xuddi ota-onalari kabi) kurash nima ekanligini bilishmaydi (V. A. Vorobyov, B. I. Tarakanov, 2004). Dzyudo motivatsiyasi tashqi va ichki omillar bilan belgilanishi kerak. Boshlang'ich dzyudochilar uchun bunday omillar: jismoniy rivojlanish istagi, o'zini namoyon qilish istagi, oilaviy sport an'alarini saqlab qolish. Boshlang'ich dzyudochilar o'rtasida ushbu sport turiga qiziqish

strukturasini o'rganish hissiy komponentning ustunligini ko'rsatdi, yuqori malakali dzyudochilar orasida esa kuchli irodali va hissiy komponent yetakchi o'rinni egallaydi (A.P.Sumilin, 2003). Dzyudochilarning mashq qilish motivlarini aniqladik, ularni shartli ravishda guruhlarga ajratish mumkin.

- Birinchi guruhga ushbu sport turining xususiyatlarini tavsiflovchi motivlar kiradi: tomoshaboplik, zarbalarning yo'qligi, turli mashqlar, dinamiklik, chiroyli shakl.

- ikkinchi guruhga jismoniy va shaxsiy takomillashtirish motivlari kiradi: jismoniy tayyorgarligini saqlash, sog'lom va kuchli bo'lish, yuqori jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish, o'z-o'zini bilish, o'z imkoniyatlarini sinab ko'rish, tezkor qaror qabul qilish zarurati.

Uchinchi guruh motivlari dzyudoning amaliy tabiatini aks ettiradi: o'zini va boshqalarni himoya qilish qobiliyati, yiqilish texnikasini o'zlashtirish, har qanday hayotiy vaziyatlarda ishonch, kuchli irodali fazilatlarini rivojlantirish va "sport" xarakterining namoyon bo'lishi. .

To'rtinchi guruhda dzyudo mashg'ulotlarini tanlashga ta'sir etuvchi ijtimoiy motivlar ustunlik qiladi: bu bilan ota-onalar yoki qarindoshlar shug'ullangan; hayotda

namuna - murabbiy-o'qituvchi; dzyudo mashg'ulotlarini kasbga aylantirish mumkin (sportchi, murabbiy).

Ta'lim, tarbiya va tarbiya jarayonlarida bolalar va o'smirlar yoshidagi ishtirokchilar orasida sport faoliyati uchun tanlangan motiv guruhlari yangilanishi kerak. Dzyudo bilan shug'ullanish haqiqati tengdoshlar guruhida yuqori maqomga erishish uchun yetarli asos ekanligi aniqlandi (Z.K. Chermit, 2005). Mashg'ulotlar motivatsiyasini o'rganish turli yoshdagi dzyudochilar o'rtasida o'qishni tashlab ketish holatlarini kamaytirishga qaratilgan. Ushbu masalani o'rganishning muhimligi umumlashtirilgan ma'lumotlar bilan tasdiqlanadi, unga ko'ra, sportni tark etish faqat birinchi yil davomida 80% ga etadi (E.P. Ilyin, 2000). Chet elda yosh sportchilarni tark etish muammosi ham mavjud: 10 yoshda bolalarning 45 foizi muntazam ravishda sport bilan shug'ullanadi, 18 yoshda, faqat 26 foizi mashg'ulotlarni davom ettiradi (M. Yuing, V. Seefeldt), 1990). Shuningdek, dzyudochilarning sport motivatsiyasi har xil ekanligi aniqlandi: mashg'ulot motivatsiyasi boshlang'ich sportchilarda, raqobat motivatsiyasi sport ustalarida (A.P. Shumilin, 2003).

Dzyudo bo'yicha yangi boshlanuvchilarni tark etishning asosiy sabablari: sportga doimiy qiziqishning yo'qligi, mashg'ulot metodologiyasining buzilishi (turli yosh guruhlari, musobaqalarda qatnashishga tayyor emaslik, murabbiy-o'qituvchi yoki otionalarning sport mahoratini oshirish uchun ortiqcha talablari va boshqalar). Mashg'ulotlarning ikkinchi yilida dzyudochilar asosan mashg'ulotlardan voz kechishadi quyidagi sabablar:

- majburiy mashg'ulotlarning boshlanishi,
- murabbiy-o'qituvchining diqqatini yanada qobiliyatli talabalarga qaratish,
- sinf standartlarini majburiy bajarish.

**Xulosa.** Dzyudo sport turida sport mashg'ulotlarini olib borishdan tashqari musobaqa faoliyatida o'zini tuta bilish va tayyorgarlik jarayonini, kuchini ko'rsata bilishi lozim bo'ladi. Bu bosqich davomida sportchiga murabbiyning motivatsiyasi va albatta o'ziga bo'lgan ishonchi asosiy o'rinda turadi. Men bu maqolamda har bir sportchiga musobaqa faoliyatida o'zini tutishi va mashg'ulot samaradorligini namoyon qila bilishi lozimligini yoritib o'tdim

### Foydalangan 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.