

## YOSH DZYUDochLAR UCHUN TA'LIM OLISH

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

**Annototsiya.** Dzyudo bo'yicha murabbiydan yuqori darajadagi tashkiliy va muloqot qobiliyatlarini namoyish etishni talab qiladi. Zamonaviy ijtimoiy sharoitda bolalarni dzyudo mashg'ulotlari uchun boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga jalb qilish bir qator omillar bilan murakkablashadi: sport mashg'ulotlariga qiziqishning pasayishi; dzyudoga (10 yosh) bolalarni jalb qilish yoshi yakkakurashning boshqa turlariga, potentsial qobiliyatli bolalarni turli bo'limlarga "tarqatib yuboradigan" jamoaviy sport turlariga ro'yxatga olish davriga to'g'ri keladi; bolalarning muhim qismining sog'lig'ining past darajasi ularga dzyudo va boshqalar bilan shug'ullanishga imkon bermaydi.

**Kalit so'zlar.** Dzyu-do, harakat, faoliyat, qobiliyat, jismoniy holat, mashg'ulot, mashq.

**Аннотация.** От тренера по дзюдо требуется демонстрация высокого уровня организаторских и коммуникативных способностей. В современных социальных условиях привлечение детей в группы начальной подготовки к занятиям дзюдо осложняется рядом факторов: снижением интереса к спортивной подготовке; возраст набора детей в дзюдо (10 лет) соответствует сроку регистрации на другие виды единоборств, игровые виды спорта, «распределяющие» потенциально одаренных детей по разным секциям; низкий уровень здоровья значительной части детей не позволяет им заниматься дзюдо и др.

**Ключевые слова.** Дзю-до, действие, деятельность, способность, физическое состояние, тренировка, упражнение.

**Annotation.** A judo coach is required to demonstrate a high level of organizational and communication skills. In today's social conditions, attracting children to primary training groups for judo training is complicated by a number of factors: a decrease in interest in sports training; the age of recruiting children to judo (10 years old) corresponds to the registration period for other types of martial arts, team sports that "distribute" potentially talented children to different sections; the low level of health of a significant part of children does not allow them to practice judo and others.

**Key words.** Ju-do, action, activity, ability, physical condition, training, exercise.

**Kirish.** Yosh dzyudochilarning tanasida moslashish jarayonlarining rivojlanishini rag'batlantiradi, texnik-taktik, jismoniy, irodali, aqliy tayyorgarlikning asosiy vazifalarini hal qiladi, asosiy tarkibni tashkil qiladi va tayyorgarlik davri hisoblanadi.

13-16 yoshli dzyudochilar uchun statokinetik barqarorlikni oshirish va bir vaqtning o'zida boshqa fazilatlarini rivojlantirishga qaratilgan asosiy mikrotsiklni qurish misoli quyidagicha: dushanba - tezlikning ustun rivojlanishi; atrof-muhit - portlash kuchi va quvvatga chidamliligi; Juma - moslashuvchanlik; dushanba - tezlik; atrof-muhit - kuchlar; Juma - chidamlilikning ustun rivojlanishi (A. V. Kukis , 1995). Nazorat va tayyorgarlikni maxsus tayyorgarlik (musobaqada maxsus ko'rsatkichlarning zarur darajasiga erishishga qaratilgan ) va namunaviy (mashg'ulot faoliyati jarayonida dzyudo musobaqalari qoidalarini taqlid qilish) bo'lish mumkin. Bu haqda oliblarimizning fikrlari shundan iborat.

**Asosiy qism.** Dzyudochilar-yangi boshlanuvchilarni tayyorlashda (1-o'quv kursining boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri) ikkita bosqichni o'z ichiga olgan bir davrni - tayyorgarlikni ajratish maqsadga muvofiqdir.

- o'quv guruhini ishga olish va kadrlar bilan ta'minlash bosqichi.

Dzyudo bo'yicha murabbiydan yuqori darajadagi tashkiliy va muloqot qobiliyatlarini namoyish etishni talab qiladi. Zamonaviy ijtimoiy sharoitda bolalarni dzyudo mashg'ulotlari uchun boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga jalb qilish bir qator omillar bilan murakkablashadi: sport mashg'ulotlariga qiziqishning pasayishi; dzyudoga (10 yosh) bolalarni jalb qilish yoshi yakkakurashning boshqa turlariga, potentsial qobiliyatli bolalarni turli bo'limlarga "tarqatib yuboradigan" jamoaviy sport turlariga ro'yxatga olish davriga to'g'ri keladi; bolalarning muhim qismining sog'lig'ining past darajasi ularga dzyudo va boshqalar bilan shug'ullanishga imkon bermaydi. Bu bosqichda murabbiy-o'qituvchi maktablarga borib, ota-onalar yig'ilishida dzyudo bo'limiga qabul qilinganligi to'g'risida e'lon bilan so'zga chiqadi va sport joyidagi seksiyaga ro'yxatdan o'tadi. Ishga qabul qilishda maktablarda e'lonlar tarqatish, sport maktablari va jismoniy tarbiya to'garaklari negizida ota-onalar uchun o'tkaziladigan dzyudo mashg'ulotlari to'g'risida ko'rgazmali ma'lumotlarni tashkil etish samaralidir . Mashg'ulotlar to'g'risidagi ma'lumotlar quyidagilarni o'z ichiga olishi kerak: sport bazasining nomi, sport turini ko'rsatish, ishtirokchilarga qo'yiladigan talablar (yoshi, jinsi, tibbiy ma'lumotnoma), mashg'ulotlar jadvali, murabbiy-o'qituvchi haqida ma'lumot (ismi, sport turi). malaka), sport tashkilotining manzili va telefon raqami). Dzyudo mashg'ulotlariga o'quv guruhini jalb qilish o'quvchilarning yoshi va soni bo'yicha normativ talablarga muvofiq amalga oshiriladi. Dastlabki tayyorgarlik bosqichiga dzyudo bilan shug'ullanish istagini bildirgan va pediatrdan sertifikatga ega bo'lgan umumta'lim maktablarining o'quvchilari qabul qilinadi. Bu bosqichda bolalarda dzyudoga qiziqishni shakllantirish, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, gigiena bilimlarini o'zlashtirishga qaratilgan jismoniy tarbiya, dam olish va tarbiyaviy ishlar olib boriladi.

- Dzyudochilarni tayyorlashning asosiy vositalari bilan tanishish bosqichi.  
dzyudoning asosiy vositalarini o'rganishni o'z ichiga oladi :

xavfsiz yiqilish va ularning yoshiga mos texnik-taktik harakatlar, umumiy jismoniy tayyorgarlik musobaqalarida va attestatsiya musobaqalarida qatnashish ko'nikmalarini shakllantiradigan texnik-taktik tayyorgarlik vositalari ;

umumiy tayyorgarlik mashqlaridan oqilona foydalanish asosida dzyudo bilan shug'ullanuvchi bolalarni jismoniy tarbiyalash, sog'lomlashtirish va har tomonlama jismoniy rivojlanishini rag'batlantirish vositalari ;

v) dzyudo, uning shug'ullanuvchilar salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyati, musobaqalar qoidalari va dzyudo mashg'ulotlarini tashkil etish to'g'risida bilim olishga qaratilgan nazariy tayyorgarlik vositalari.

- Dastur talablarini tayyorlash va amalga oshirish bosqichi.

Ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarligi individual dinamikasi darajasini va ular tomonidan dzyudo texnikasi asoslarini o'zlashtirish darajasini (attestatsiya talablari bo'yicha) aniqlaydi.

Keyingi bosqichlarda dzyudochilar uchun tayyorgarlikni rejalashtirish (bir yil davomida, UT 2 yilgacha) aniq o'xshashlikka ega. Tayyorgarlik davrida umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichi ajratiladi. Raqobat davrida 1 va 2 raqobat bosqichlari ajratiladi. O'tish davri o'tish bosqichini (sport lageri) va tiklanish bosqichini (o'z-o'zini tayyorlash) o'z ichiga oladi.

Mashg'ulotlarning 3-4-kurslaridagi dzyudochilarning o'quv guruhlarida rejalashtirish quyidagi davr va bosqichlarni ajratishni nazarda tutadi:

a) tayyorgarlik davri:

-1 - umumiy tayyorgarlik bosqichi (sentyabr, oktyabr, noyabr);

-2 - maxsus tayyorgarlik bosqichi (dekabr, yanvar);

b) raqobat davri:

-3 - birinchi tanlov bosqichi (fevral, mart);

-4 - oraliq bosqich (aprel);

-5 - ikkinchi tanlov bosqichi (may, iyun);

c) o'tish davri:

-6 - o'tish davri tiklanish bosqichi (iyul);

-7 - o'tish davri tiklanish bosqichi (avgust).

4-kurs o'quv guruhlarida murabbiy-pedagoglar odatda 7 ta tayyorgarlik bosqichini rejalashtiradilar:

a) tayyorgarlik davri:

-1 - umumiy tayyorgarlik bosqichi (sentyabr, oktyabr);

-2 - maxsus tayyorgarlik bosqichi (noyabr, dekabr);

b) raqobat davri:

-3 - birinchi tanlov bosqichi (yanvar, fevral);

-4 - oraliq bosqich (mart);

-5 - ikkinchi tanlov bosqichi (aprel, may, iyun);

c) o'tish davri:

-6 - o'tish davri tiklanish bosqichi (iyul);

-7 - o'tish davri tiklanish bosqichi (avgust).

**Xulosa.** Yosh dzyu-dochilarga ta'lim berish orqali ko'zlangan natijaga erishish mumkindir. Mashg'ulot zarayonida har bir vosita organizmga qanday tasir qilishi va qaysi bir uslubdan foydalanilsa natijaga tezroq erishish mumkinligi tog'risidagi bilimlar bu ta'lim olishda namoyon bo'ladi.

### 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.