

DZYUDochILARNI TAYYORLASHNING NAZARIY ASOSLARI.

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

Annototsiya. Normativ baza dzyudo bo'yicha o'quv-mashq jarayonining turli jihatlarini uchun yosh talablarini belgilaydi: o'qish yillari bo'yicha sport mahorati darajasi; har tomonlama o'qitish vositalarining nisbati; raqobatbardosh sportchilarning ko'rsatkichlari; o'quv yuklarining hajmi va tuzilishi; yosh sportchilarning tayyorgarligini nazorat qilish standartlari. Dzyudochilarni tayyorlash amaliyotida o'quv-mashq ishlarining usullarida sezilarli farqlar mavjud.

Kalit so'zlar. Dzyu-do, mashg'ulot, chaqqonlik, usul, vosita, tsikl, tayyorgarlik, oraliq, daraja.

Аннотация. Нормативно-правовая база определяет возрастные требования к различным аспектам тренировочного процесса по дзюдо: уровень спортивного мастерства в годах обучения; доля всесторонних средств обучения; выступление соревнующихся спортсменов; размер и структура учебных нагрузок; нормативы контроля за подготовкой юных спортсменов. В тренировочной практике дзюдоистов существуют существенные различия в методах обучения.

Ключевые слова. Дзю-до, тренировка, ловкость, метод, инструмент, цикл, подготовка, интервал, уровень.

Annotation. The regulatory framework defines age requirements for various aspects of the judo training process: the level of sportsmanship in years of study; the proportion of all-round teaching tools; performance of competitive athletes; size and structure of educational loads; standards for monitoring the training of young athletes. There are significant differences in training methods in judoka training practice.

Key words. Ju-do, training, agility, method, tool, cycle, preparation, interval, level.

Kirish. G'arbda dzyudoning sport va bo'sh vaqtda o'tkaziladigan mashg'ulotlari ko'pincha amalda qo'llanilishi bilan bog'liq emas. Odatda, u «real hayotga» faqat uzoq aloqasi bor, xolos. Yaponiyada esa dzyudo jangovar san'atlardan paydo bo'lgan va rivojlanib borgan. Ular samuraylar, jangchilar tabaqasi davrida o'zining eng yuqori rivojlanish cho'qqisiga yetgan. Jang oldidan har bir qo'shin yetakchilari olishuvda qatnashishgan va bu jang ulardan birining o'limi bilan yakun topgan. Agar yakun adolatli deb tan olinsa, qo'shinlar jang boshlashmagan va shu tariqa ko'p sonli askarlarning hayoti saqlab qolingan. Inson individual tarzda jangovar san'at mahoratini egallasa va tinchlik yaratsa, bu ideal yapon jangovar san'atlariga asoslangan

zamonaviy budo, sport turlarida o'z aksini topadi. Ular orasida dzyudo, aykido, kendo, karate va ko'pgina boshqa turlar bor.

Asosiy qism. Yoshlarda 52 haftalik ta'lim va tarbiya darslari uchun namunaviy o'quv dasturi. Dzyudo bo'yicha murabbiylarga o'z yosh toifasida eng yaxshilar qatorida bo'lish istagini emas, balki yosh dzyudochilarning rivojlanishining individual xususiyatlaridan mashg'ulotlar muvaffaqiyati mezonini sifatida foydalanish tavsiya etiladi. Faqat chuqur ixtisoslashuv bosqichidan boshlab, dzyudochilar tomonidan ma'lum daraja standartlarini amalga oshirishni rejalashtirish tavsiya etiladi. Sportni ixtisoslashtirish vositalari va ko'p qirrali tayyorgarlik o'rtasida qarama-qarshilik bo'lmasligi kerak. Asosiy talab ularning ratsional o'zaro bog'liqligida ham, amalga oshirilayotgan jismoniy tarbiya mazmunida ham jalb qilinganlarning yoshini hisobga olgan holda bo'ladi. Yoshlar dzyudosida 3 turda ko'rsatilgan:

- umumiy jismoniy tayyorgarlik;
- maxsus jismoniy tayyorgarlik
- o'tish shakli - maqsadli jismoniy tayyorgarlik

Dzyudochilarni tayyorlashda qo'llaniladigan mashqlar majmuasi doimiy ravishda ularning raqobatbardosh harakatlarining sifat va miqdoriy xususiyatlarini yaxshilash uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishi kerak. Bolalar, o'smirlar, o'g'il bolalar va qizlarni sportga tayyorlashning eng muhim tarkibiy qismi musobaqalardir. Ular murabbiy-o'qituvchiga uning samaradorligini xolisona baholash imkonini beradi. Musobaqalarda ishtirok etish dzyudochilar organizmining moslashuvchan jarayonlarini rag'batlantiradi. Dzyudo bo'yicha musobaqalarning asosiy maqsadi - ma'lum bir tayyorgarlik bosqichining samaradorligini nazorat qilish, musobaqalarda tajriba orttirish va mashg'ulot jarayonining hissiyligini oshirishdir. Dzyudochilarni tayyorlashning dastlabki bosqichlarida turli tayyorgarlik va nazorat (umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha) musobaqalari, shuningdek, boshqa sport turlari bo'yicha musobaqalar - engil atletika, sport o'yinlari (ular uchun maxsus dastlabki tayyorgarliksiz) o'tkaziladi. Dzyudochilarning sport malakasi uzoq muddatli tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida oshib borishi bilan ixtisoslashtirilgan musobaqalar soni ortib bormoqda. Musobaqa amaliyotiga saralash va asosiy musobaqalar kiritilib, sportni rivojlantirishga xizmat qiladi. Yosh dzyudochilarni uzoq muddatli tayyorlash jarayoni shartli ravishda 4 bosqichga bo'linadi:

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi (3 yil). Ushbu bosqichdagi mashg'ulotlar jarayonida yosh dzyudochilarning salomatligini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishini yaxshilashga erishilmoqda. Bu dzyudo mashqlari texnikasi asoslarini o'rganishi kerak. Bosqich turli xil sport turlari bilan shug'ullanadigan (ko'p atlonli mashg'ulotlar) bilan shug'ullanadigan shaxslarning jismoniy tayyorgarligini oshirishga

qaratilgan. Sportga qiziqishni shakllantirish, kuchli irodali fazilatlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Boshlang'ich maktab yoshini qamrab oladi. Yosh dzyudochilar bilan mashg'ulotlarda quyidagi vazifalar hal etiladi:

a) jismoniy madaniyat va dzyudo fanlari bo'yicha ularda mavjud bilimlarni o'zlashtirish, yugurish, sakrash, uloqtirish va to'pni ushlash, uloqtirish, ko'tarilish, gimnastika mashqlarini bajarish malakalarini oshirish;

b) dzyudo texnikasi asoslarini shakllantirish - harakatlar, ushlash, maxsus tayyorgarlik mashqlari, ularni mustahkamlash va takomillashtirish;

v) o'sib borayotgan organizmning uyg'un shakllanishiga yordam berish, salomatlikni mustahkamlash, jismoniy fazilatlarni, asosan, tezlik, tezlik-kuch qobiliyatlarini, umumiy chidamlilik va moslashuvchanlikni har tomonlama tarbiyalash.

Dastlabki sport ixtisosligi bosqichi (2 yil) dzyudochilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligiga erishish, tanlangan sport turi bo'yicha texnik harakatlar va boshqa jismoniy mashqlarni bajarish ko'nikma va ko'nikmalarini oshirish, musobaqalarda tajriba orttirishga qaratilgan. Bu bolalar va o'smirlarning sport maktabining o'quv guruhlarida bo'lish 2 yillik davrini o'z ichiga oladi. Ushbu bosqichdagi samarali tayyorgarlik tizimi ko'p jihatdan dzyudochilarning keyingi uzoq muddatli tayyorgarligi muvaffaqiyatini belgilaydi. Ushbu bosqichda murabbiy-o'qituvchi haddan tashqari tor, majburiy ixtisoslashuvdan qochishi kerak, bu esa pirovardida sport natijalarini muddatidan oldin barqarorlashtirishga olib keladi. Dzyudochilarning dastlabki sport ixtisoslashuvi bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

a) ishtirokchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlash ;

b) ratsional sport texnikasini yanada o'zlashtirish;

v) dzyudoda eng yuqori natijalarga erishish uchun qulay sharoit yaratish.

Dastlabki sport ixtisoslashuvi bosqichida yuklarning dinamikasida ustunlik qilish tendentsiyasi ularning umumiy intensivligining biroz oshishi bilan hajmning oshishi hisoblanadi. Mashq qilish vositalarining intensivligi oshadi, uning o'sish darajasi umumiy hajmning o'sishiga qaraganda torroq chegaralarda normallasadi. Mashg'ulotlarning ushbu bosqichida murabbiy-o'qituvchilar uchun dzyudochilarda mashg'ulotlar intensivligi va raqobatbardosh yuklarning aniq dozasini kuzatish muhimdir. Bu talab organizm uchun o'ziga xos yuk bo'lgan tabiiy plastik, energiya va tartibga solish jarayonlari keskin faollashganda, dzyudochilar tanasining intensiv o'sishi va balog'atga etish jarayoni bilan bog'liq.

Dzyudo bo'yicha chuqurlashtirilgan mutaxassislik bosqichi (2–3 yil). Bu bosqichda dzyudo texnikasi takomillashtirilib, maxsus jismoniy sifatlar shakllanadi. Dzyudochilarning umumiy tayyorgarligi va ular tomonidan musobaqa tajribasini

to'plash darajasi oshgani kuzatilmoqda. Dzyudochilarning irodaviy sifatlari yaxshilanishi kuzatiladi (mashq guruhi, 3-4-kurslar). Mashg'ulotlarning ushbu davrida dzyudochilar, asosan, qizg'in ta'lim va mashg'ulotlar jarayonida o'zini namoyon qiladigan salbiy omillarga nisbatan tananing yuqori ishlashi va chidamliligini ta'minlaydigan funktsional tizimlarni shakllantirishni yakunlaydilar. Bosqichning davomiyligi nafaqat sport mashg'ulotlarining umumiy qonuniyatlari, balki dzyudochilarning individual xususiyatlari, birinchi navbatda, ularning sport iqtidori bilan ham bog'liq. Chuqur ixtisoslashtirish bosqichida dzyudo bo'yicha o'quv-mashq jarayoni aniq o'ziga xoslik kasb etadi. Maxsus tayyorgarlik va musobaqa mashqlarini bajarish uchun ajratilgan vaqt ko'payishi hisobiga dzyudochilarning maxsus tayyorgarligi salmog'i muttasil ortib bormoqda. O'quv yuklarining umumiy hajmi va intensivligi o'sishda davom etmoqda. Musobaqalar soni sezilarli darajada oshmoqda. Mashg'ulotlar va musobaqalar tizimi individuallashtirilmoqda. Muayyan dzyudochining sport tayyorgarligi uning elita sport sohasiga tushish-tushilmasligiga qarab quriladi. Dzyudochilarni texnika va taktika bo'yicha takomillashtirish jarayoni davom etmoqda; oldingi bosqichda shakllangan harakat harakatlari kuchli vosita mahorati darajasiga olib keladi. Bu bosqichda asosiy vazifa – og'ir sharoitlarda dzyudo texnikasini mukammal va xilma-xil o'zlashtirishni ta'minlash, uni individuallashtirishni oshirish, dzyudochilarning texnik-taktik mahoratini oshirishga xizmat qiluvchi jismoniy va irodaviy sifatlarni shakllantirishdan iborat.

Sportni takomillashtirish bosqichi (2-3 yil) tanlangan sport turining texnikasini va dzyudochilarning maxsus jismoniy fazilatlarini takomillashtirishga, taktik tayyorgarlikni oshirishga qaratilgan. Ushbu bosqichda raqobat tajribasini to'plash va aqliy tayyorgarlikni yaxshilash (sportni yaxshilash guruhi) mavjud.

Sportni takomillashtirish bosqichi dzyudochilarning yuqori sport natijalariga erishishi uchun qulay bo'lgan yoshga to'g'ri keladi, eng yuqori yutuqlar bosqichi bilan tashkiliy aloqada bo'ladi.

Ushbu 2 bosqichda dzyudochilar 3 ta yosh zonasini ajratib ko'rsatishlari mumkin: **birinchi katta muvaffaqiyatlar zonasi** (sport ustasi standartini bajarish, o'g'il bolalar, qizlar, o'smirlar guruhlarida xalqaro sport musobaqalarida qatnashish); **optimal imkoniyatlarga erishish zonasi** (dunyoning eng yaxshi sportchilari darajasiga erishish, Olimpiya o'yinlari, jahon va Evropa chempionatlarida ishtirok etish); sportni takomillashtirish bosqichida **eng yuqori sport natijalarini saqlab qolish zonasi** .

Bu bosqichlardagi asosiy vazifalardan biri dzyudochilarni musobaqalarga tayyorlash va ularda muvaffaqiyatli ishtirok etishdan iborat. Avvalgi bosqichlarga nisbatan dzyudochilarni tayyorlashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Trener-o'qituvchi ushbu bosqichda dzyudochilarning musobaqalarda eng yuqori natijalarga erishishi uchun o'quv va tarbiyaviy faoliyatning barcha samarali vositalari, usullari va tashkiliy shakllaridan foydalanadi. Dzyudochilarni tayyorlash bosqichlarining davomiyligi aniq

chegaralarga ega emas. Keyingi bosqichga o'tish to'g'risida qaror qabul qilishda har bir dzyudochining individual xususiyatlarini: pasport va biologik yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi va tayyorgarligini hisobga olish muhimdir.

Xulosa. Sport mashg'ulotlari davomida har bir sportchiga mashg'ulot davrlaridan kelib chiqib reja tuziladi. Bu reja albatta sportchining yoshi jinsi va induvidual xususiyatlaridan kelib chiqqan holda tuziladi.

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.