

## DZYU-DOCHILARNI TAYYORLASH FAOLIYATI SHAKLLARI

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

**Annototsiya.** O'quv mashg'ulotlarining dzyudochilar organizmiga ta'sirining ijobiy ta'sirini amalga oshirish uchun murabbiy-o'qituvchi ularning mazmuni va shaklini rejalashtirishi kerak. Dzyu-do bo'yicha mashg'ulotning mazmuniqo'yilgan vazifalarga, tarbiyalanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga va ularning psixofiziologik holatiga bog'liq. Tarkibda ishtirokchilar tomonidan amalga oshiriladigan dzyudo uchun xos bo'lgan barqaror harakatlar to'plami mavjud.

**Kalit so'zlar.** Mashg'ulot, harakat, dzyu-do, qobiliyat, mashq, sport, jismoniy tayyorgarlik, vosita.

**Аннотация.** Чтобы реализовать положительное влияние тренировочных занятий на организм дзюдоиста, тренер-преподаватель должен планировать их содержание и форму. Содержание занятий дзюдо зависит от задач, уровня подготовки занимающихся и их психофизиологического состояния. В композицию входит набор устойчивых движений, характерных для дзюдо, в исполнении участников.

**Ключевые слова.** Упражнение, движение, дзюдо, способность, упражнение, спорт, физическая подготовка, инструмент.

**Annotation.** In order to realize the positive effect of training sessions on the judoka's organism, the coach-teacher should plan their content and form. The content of judo training depends on the tasks, the training level of the students and their psychophysiological condition. The composition includes a set of stable movements specific to judo performed by the participants.

**Key words.** Exercise, movement, judo, ability, exercise, sport, physical training, tool.

**Kirish.** Mustaqillik sharofati tufayli yurtimizda sog'lom, ma'nan va jismonan barkamol avlodni tarbiyalash masalasi davlat siyosatining ustivor yo'nalishi sifatida bosqichma-bosqich o'z yechimini topib kelmoqda. Bu borada ayniqsa birinchi Prezident I.A.Karimov rahbarligida «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi», «Ta'lim to'g'risida» gi Qonun, «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Prezident Farmoni hamda ushbu jamg'arma faoliyatini tashkillashtirish haqidagi Hukumat Qarori, xalq ta'limi tizimini isloh qilish, o'rta umumta'lim maktablarining moddiy-texnik bazasini zamon talablari darajasiga ko'tarish bo'yicha qilinayotgan hayrli ishlar kelajak avlod istiqbolini belgilab beruvchi fundamental tadbirlar sirasiga kiradi. Shu bilan bir qatorda hali joylarda, jumladan

uzoq qishloq hududlarida joylashgan o'rta umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga to'laqonli jalb qilish hamda shu orqali ularning jismoniy va funksional jihatdan shakllantirish ishlarida kamchiliklar bisyordir.

**Asosiy qism.** O'quv mashg'ulotlarining dzyudochilar organizmiga ta'sirining ijobiy ta'sirini amalga oshirish uchun murabbiy-o'qituvchi ularning mazmuni va shaklini rejalashtirishi kerak. Dzyu-do bo'yicha mashg'ulotning mazmuni qo'yilgan vazifalarga, tarbiyalanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga va ularning psixofiziologik holatiga bog'liq. Tarkibda ishtirokchilar tomonidan amalga oshiriladigan dzyudo uchun xos bo'lgan barqaror harakatlar to'plami mavjud. Dzyudo mashg'ulotlaridagi asosiy mashg'ulotlar:

mushak va aqliy faoliyat,  
faol yoki passiv dam olish  
yordamchi harakatlar.

**Mushaklar faoliyati** - bu texnik va taktik mashqlarni rivojlantirishga, jismoniy fazilatlarni maqsadli rivojlantirishga, dzyudochilarning shaxsiy fazilatlarni tarbiyalashga yordam beradigan jismoniy mashqlarni bajarish. Samarali mushak faoliyatining asosi dzyudochilarning tayyorgarlik darajasiga va darsga qo'yilgan vazifalarga mos keladigan vosita va usullarni tanlashdir. Darsda dzyudo bilan shug'ullanuvchilarning aqliy faoliyati fikrlash ishi va analizatorlar (ayniqsa, ko'rish va harakat) faoliyati bilan uzviy bog'liqdir. O'rganilayotgan texnik va taktik harakatlarni kuzatish va taqqoslashda aqliy faoliyat faollashadi.

Trener-o'qituvchi o'quvchilarni o'zlarining texnik va taktik harakatlarini tahlil qilishga yo'naltirishi kerak, mushaklarning hissiyotlari ayniqsa muhimdir. Yosh dzyudochilar uchun ular sherikning aniq sa'y-harakatlari bilan shakllantirilishi kerak - ushlagichni tark etish, ma'lum bir yo'nalishda muvozanatni saqlash.

**Dam olish** (faol, passiv) oqilona bo'lishi kerak. Trener-o'qituvchi dam olish oralig'ini rejalashtiradi, bu tana bo'shashmasligi va asab tizimining faolligi pasaymasligi uchun uzaytirilmasligi kerak va shu bilan birga dzyudochilarning operativ ko'rsatkichlarini tiklash uchun etarli.

**Yordamchi faoliyati** mashg'ulotlarning umumiy zichligiga kiradi va jihozlarni qurish va qayta qurish, tarqatish va tozalashdan iborat. Ushbu mashg'ulotga vaqt sarflashning oqilonaligi trener-o'qituvchining muayyan darsda ish rejasining mavjudligiga va ishtirokchilarning intizomiga bog'liq. Dars shakli - bu uning mazmunini tashkil etish usuli bo'lib, u dars jarayonini tashkiliy qurish va boshqarishni o'z ichiga oladi. Dzyudoda mashg'ulotlar shakllari 2 guruhga bo'linadi: qat'iy va rejadan tashqari.

**Sport mashg'ulotlari** (sport mashg'ulotlari) o'z mazmunini tanlangan sport turi - dzyudo bo'yicha takomillashtirishga qaratilgan va dzyudochilar uchun barcha turdagi

mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Sport va mashg'ulot mashg'ulotlari hal qilinishi kerak bo'lgan vazifalarning xususiyatiga ko'ra quyidagilarga bo'linadi :

a) odatda o'quv yili yoki o'quv tsiklidan boshlanadigan va ma'lum bir davr uchun dzyudochilarni tayyorlash bo'yicha o'quv va o'quv vazifalarini belgilashni o'z ichiga olgan kirish darslari;

b) yangi materialni o'rganish darslari. Ularning asosiy vazifasi dzyudochilarni yangi texnik va taktik harakatlar bilan tanishtirish;

v) o'tilgan materialni chuqur o'rganishga, umumiy va maxsus fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan takomillashtirish darslari (shu jumladan, texnik va taktik harakatlarni takomillashtirish);

d) brifingga hissa qo'shadigan nazorat darslari. Ular hisob-kitoblar yoki guruh ichidagi musobaqalar o'tkazilishi mumkin;

e) murakkab darslar, shu jumladan har xil turdagi darslar elementlari ( yangi materialni o'rganish, ilgari o'rganilgan materialni takomillashtirish, jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, shaxsiy fazilatlarni tarbiyalash).

Trener-o'qituvchi sport mashg'ulotlari mashg'ulotining turi darsning umumiy va harakat zichligi ko'rsatkichlariga ta'sir qilishini hisobga olishi kerak.

Dzyudo bo'yicha sport mashg'ulotlarini o'tkazish uchun didaktik talablar quyidagilar:

a) har bir darsda oldindan rejalashtirilgan dam olish, tarbiyaviy va tarbiyaviy vazifalarni hal qilish kerak;

b) o'quv materialining mazmuni dzyudo o'quv dasturiga mos kelishi kerak;

v) darsdan darsgacha davomiylikka rioya qilish, ya'ni har bir oldingi sport va mashg'ulot darsi o'quv materialining mazmuni bo'yicha keyingi dars bilan bog'liq bo'lishi kerak;

ishtirokchilar (tashkilot, tartibga solish) faoliyatini boshqarish ta'minlanishi kerak.

Dzyudo mashg'ulotlarining sinfdan tashqari shakllari 3 blokni o'z ichiga oladi:

a) kichik shakllar - ertalabki mashqlar;

b) katta shakllar - umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha dzyudochilar tomonidan mustaqil ravishda o'tkaziladigan mashg'ulotlar (kross yugurish, chang'i sporti, og'irlik mashqlari - o'z tana vazni bilan va boshqalar) mashg'ulot yoki dam olish xarakteridagi muammolarni hal qiladi;

v) rasmiy va norasmiy musobaqalar tizimi bilan shakllanadigan raqobat shakllari.

### **Konkurs**

Dzyudo - cheklangan duel vaqtiga qaramay, raqib ustidan tezlashtirilgan g'alabaga erishish mumkin bo'lgan sport turlaridan biri. Dzyudo bo'yicha sport natijasi sportchilarning musobaqa faoliyati natijalarining miqdoriy o'lchovidir. Dzyudo bo'yicha musobaqalar shug'ullanuvchilar uchun sportni yuksaltirish uchun ulkan

rag'bat, sportchilarning kuchli va qobiliyatini namoyon etish, iroda va xarakterni tarbiyalash vositasidir. Dzyudo bo'yicha musobaqalar sport mashg'ulotlari jarayonining bir qismidir. Ular bir qator vazifalarni hal qilishadi: ular qarama-qarshilikka o'rgatadi, shaxsni tarbiyalaydi, vosita ko'nikmalarini va qobiliyatlarini yaxshilaydi, fikrlash va aqlni rivojlantiradi.

### **Raqobat faoliyati mazmuni va xususiyatlari**

qoidalarga, harakat harakatlarning mazmuniga, raqobatdosh qarama-qarshilik usullariga va natijalarni sifatli baholashga muvofiq musobaqa ishtirokchilarining imkoniyatlarini namoyish etish va baholashni ta'minlaydi. Yosh dzyudochilar (2 va 1 toifali yoshlar) o'rtasida o'tkazilgan musobaqa faolligini o'rganish (A.P.Sumilin, 2003) shuni ko'rsatdiki, ushbu sub'ektlar kontingentida musobaqa faoligi samaradorligi 0,14 - 0,18 (maksimal qiymat - 1) oralig'ida. ) va raqibning malakasiga bog'liq: u qanchalik past bo'lsa, dzyudochining samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi. Dzyudochilarning musobaqa faoliyati mazmuni va natijalarini pedagogik tahlil qilish quyidagi maqsadlarda zarur:

- o'qitishning umumiy strategiyasini aniqlash - o'qitish vositalarini, usullarini, o'quv yuklamalarining parametrlarini tanlash;
- muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik sabablarini tezda aniqlash uchun muayyan musobaqada sport natijasini ob'ektivlashtirish;
- o'quv rejalariga o'z vaqtida tuzatishlar kiritish;
- taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirish, muayyan musobaqada ishlashning taktik rejasini tanlashni optimallashtirish;
- mashg'ulot jarayonida haqiqiy musobaqalar shartlarini taqlid qilish.

Dzyudochilarning raqobatbardosh faoliyati ularning tanasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bu qarama-qarshilikning ekstremal vosita usullari (harakat va harakatlarning maksimal tezligi; maksimal kuch va chidamlilikning namoyon bo'lishi; harakatlarni muvofiqlashtirish murakkabligi va boshqalar) va neyro-emotsional stresslar, musobaqalar darajasi va tabiati bilan bog'liq stressli ta'sirlar bilan bog'liq. Barcha dzyudochilarning musobaqa faoliyati fazaviy xususiyatga ega. Birinchi bosqich - start oldidan, u psixologik moslashuv va musobaqadan oldingi isinishdan iborat (u mashg'ulotdan sezilarli darajada farq qiladi) . Ikkinchi bosqich aslida dzyudochilarning qarama-qarshiligi bo'lib, u tuzilgan texnik va taktik harakatlar modelini, raqobat jarayonini va janglar jarayonida raqobat faoliyatining individual elementlarini tuzatishni o'z ichiga oladi. Uchinchi bosqich - keyingi ta'sir, darhol tiklanish, raqobatni tahlil qilish va tananing keyingi tiklanishini tavsiflaydi.

### **Raqobat faoliyatni takmonlash tendensiyalari**

Bolalar va yoshlar dzyudochilarining raqobatbardoshligini oshirish yo'nalishlari tushuniladi. Ulardan asosiylari quyidagilardan iborat: musobaqa paytida jarohatlarning oldini olish; texnik tayyorgarlikni oshirish; nafaqat qarama-qarshilik

jarayoniga, balki texnik komplekslarni namoyish etishga qiziqish ortdi; bolalar va o'smirlar musobaqalarining qiziqarliligini oshirish. O'zgartirishlar zarurati Yevropa mamlakatlaridagi o'xshash tendentsiyalar bilan bog'liq: 14 yoshgacha bo'lgan ishtirokchilar uchun dzyudo musobaqalari qoidalariga qo'shimchalarni tasdiqlash; texnologiyalarni namoyish etish bo'yicha musobaqalar o'tkazish. 1990-yillarda Rossiyada 10-14 yoshli o'smirlarning dzyudo musobaqalarida ishtirok etishi bir qator xususiyatlarga ega edi: qo'llaniladigan texnik harakatlarga cheklovlar yo'qligi; kattalar sportchilari bilan bir xil qoidalariga muvofiq qarama-qarshilik; o'smirlar va o'rta yoshlar o'rtasidagi musobaqalar yutqazgan ishtirokchilarni (ba'zan takroriy o'yinlarsiz) chiqarib tashlash bilan individual chempionatni belgilash bilan o'tkazildi. Yosh dzyudochilar uchun bunday raqobatbardosh faoliyat tizimini imkon qadar samarali deb bo'lmaydi. Yosh dzyudochilar uchun asosiy salbiy oqibatlar:

- a) musobaqalarga qiziqishning pasayishi (ayniqsa, g'alaba qozonishning iloji bo'lmasa);
- b) texnik tayyorgarlikning etarli emasligi natijasida kelib chiqqan jarohatlar;
- c) shaxsiy norozilik va keyingi texnik va taktik takomillashtirish uchun rag'batlarning yo'qligi.

Keyinchalik O'zbekistonda ommaviy dzyudoning zamonaviy rivojlanishi bolalar va yoshlar dzyudochilarining raqobatbardosh faoliyatini insonparvarlashtirishni ta'minlaydi. Musobaqalar mashg'ulotlarning turli yo'nalishlari bo'yicha o'tkaziladi:

- texnik
- texnik-taktik
- jismoniy

dzyudo qoidalariga ko'ra 14 yoshgacha bo'lgan sportchilar uchun tasdiqlangan. 10–12 yoshli dzyudochilar uchun musobaqalar bir nechta bo'limlarni o'z ichiga olgan jamoalar (klublar) o'rtasida o'tkaziladi. Bunday jamoaviy musobaqalar g'oliblarni aniqlaydi: dzyudo texnikasi bo'yicha (o'quv materialini namoyish qilish 5 kyu ); yugurish, salto, harakatlar elementlari bilan estafeta poygalari shaklida umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi); qarama-qarshilik natijalariga ko'ra, dzyudo qoidalarida cheklovlar bilan vazn toifalarini hisobga olgan holda (ishtirokchilarning yoshini hisobga olgan holda). Dzyudo texnikasini ko'rsatish va dzyudochilarning yoshini inobatga olgan holda qoidalaridagi cheklovlar bilan dzyudo kurashi (shu jumladan vazn toifalari). attestatsiya shaklida o'tkaziladi . Ularning dasturi texnik harakatlarni o'rganish bo'yicha tavsialarni hisobga olgan holda tartibga solinadi.

**Xulosa.** O'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash va ularni kelgusi hayotga tayyorlash bizning asosiy vazifalarimizdan biridir. Buning uchun albatda har sportchiga qilingan mehnatni to'g'ri taxsimlagan holda foydalanish va faqatgina olg'a intilish kabi burchlar o'rgatiladi. Biz bu maqolada sportchilar harakat motivligini keng 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.