

DZYUDO BO'YICHA TAYYORGARLIK BOSQICHLARI

Bekzjon Mamirov G'ayratjon o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali.

SF dzyudo 06-21guruh talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqola sportchilarninig Dzyudo mashg'ulot jarayonlarni tahlil qilish musobaqa oldi tayorgarliklarni tekshrish arganizimni chidamliligni oshrish bosqichma bosqich tayorgarlik ko'rsatishdan iborat.*

Аннотация: *Данная статья состоит из анализа тренировочных процессов спортсменов по дзюдо, проверки предсоревновательной подготовки, повышения выносливости и показа поэтапной подготовки.*

Annotation: *This article consists of analyzing the Judo training processes of athletes, checking pre-competition preparations, increasing endurance, and showing step-by-step preparation.*

Kalit so'z: *mashg'ulot, jarayonini, Sportchi, Mashg'ulot, bosqich, qiziqish, uyg'otish*

Ключевые слова: *тренировка, процесс, Спортсмен, тренировка, этап, интерес, пробуждение.*

Key words: *training, process, Athlete, training, stage, interest, awakening.*

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonini ma'lum bir qonuniyatlarga buysunadigan yaxlit jarayon, shaxsiy rivojlanish yo'liga ega, o'ziga xos xususiyatlari mavjud bo'lgan yaxlit tizim sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Sportchilarning ko'p yillik jarayoni tayyorgarlikning ustuvor yo'nalishiga qarab, shartli ravishda to'rtta bosqichga bo'lingan: 1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi. 2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi. 3. Sport takomillashuvi bosqichi. 4. Oliy sport mahorati bosqichi. Mashg'ulot bosqichlari davomiyligi dzyudo turlarining o'ziga xos xususiyatlari, shuningdek shug'ullanuvchilarning sport tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Bosqichlar o'rtasida aniq chegara yo'q. Har bir bosqich o'zining tayyorgarlik vazifalari, uslublari va vositalariga ega. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi Ushbu bosqichning asosiy vazifalari bo'lib har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sog'liqni mustahkamlash va yosh dzyudochilarni chiniqtirish, sport dzyudo texnikasi asoslari va boshqa jismoniy mashqlarni egallash, har tomonlama tayyorgarlik asosida funksional tayyorgarlik darajasini oshirish hisoblanadi.

Bundan tashqari, mehnatsevarlikni va intizomni tarbiyalash, sport dzyudo bilan shug'ullanishga qiziqish uyg'otish ham shular jumlasidandir. Asosiy mashg'ulot uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, aylanma, takroriy. Mashg'ulot vositalari:

harakatli va sport o'yinlari, gimnastika mashqlari, kross yugurish, dzyudochining maxsus mashqlari, o'z-o'zini ehtiyotlash, o'quvmashg'ulot bellashuvlari. Ushbu bosqichda dzyudochilar taktik tayyorgarlik usullari bilan asosiy usullar guruhini o'rganishlari lozim. Biroq dzyudochining harakat texnikasini barqarorlashtirishga urinmaslik kerak. Bu davrda kelgusida kombinasiyali usulda bellashuvni olib borishni takomillashtirish uchun har tomonlama texnik asosni yaratish lozim. Bolalar dzyudo usullarini, odatda, trener bevosita ko'rsatib va tushuntirib berganidan so'ng yaxshi o'zlashtiradilar. Shuning uchun trener juda ko'p miqdorda usullarni egallagan bo'lishi lozim. O'tilgan texnik harakatni yaxshi mustahkamlash uchun bolalarga usullarni ko'rsatib berish yoki uning bajarilishini tushuntirib berish taklif qilinadi. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida usullarga o'rgatish paytida usullarni butunligicha ko'rsatish uslubidan ko'proq foydalanish lozim. Yangi usullarni tushuntirishda shu narsa muhimki, bolalar texnika qismlarini tushunishlari va anglab yetishlari zarur. Ushbu davr tezkorlik va harakat tezligini tarbiyalash uchun juda qulaydir. Ushbu davrda chaqqonlikni tarbiyalashga e'tibor berishi lozim, chunki chaqqonlik murakkab texnik-taktik harakatlarni muvaffaqiyatli egallash uchun asos yaratadi. O'smir dzyudochilarning gavda o'lchamlari va og'irligining o'sishi kuchning o'sishidan ilgari rivojlanadi. Kuchni tarbiyalash uchun zo'r berish va uzoq vaqt kuchlanishdan xoli bo'lgan mashqlarni tanlash zarur. Bu davr egiluvchanlikni tarbiyalash uchun eng qulaydir, chunki 13 yoshlarga kelib egiluvchanlik hamda bo'g'imlardagi harakatchanlik birmuncha pasayadi. Egiluvchanlikni tarbiyalash

uchun sherik bilan, snaryadlar va snaryadlarsiz bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlar qo'llaniladi. Mazkur bosqichda mashg'ulot jarayonini tashkil qilishda tiklanish tadbirlarini ham ko'zda tutish lozim. Ularga mashg'ulotdan keyingi suv muolajalari, chiniqishlar, suzish, hammom va mashg'ulotlarni toza havoda o'tkazish kiradi. 3.2. Chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichi Ushbu bosqichning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: dzyudochining xar tomonlama jismoniy tayyorgarligi, sog'lig'ni mustahkamlash, umumiy chidamlilik va tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, bellashuvni kombinasiyali usulda olib borish asoslarini egallash, maxsus chidamlilikni rivojlantirish, musobaqa tajribasiga ega bo'lish. Mashg'ulotning asosiy uslublari: o'yin, bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, musobaqa, aylanma. Mashg'ulot vositalari: sport o'yinlari, kross yugurish, dzyudochining maxsus mashqlari, akrobatika mashqlari, kichik og'irliklar bilan mashqlar, musobaqa xususiyatidagi o'quv-mashg'ulot bellashuvlari. Ko'pgina mutaxassislar tomonidan shu narsa isbotlanganki, chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi bosqichida dzyudochining har tomonlama mashg'ulotsi katta samara beradi. Dzyudoda mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda texnik-taktik tayyorgarlikka ko'p vaqt ajartish lozim, chunki dzyudochi katta hajmda hujum harakatlarini o'zlashtirishi kerak. Ammo tayyorgarlik va bosqichlarning xususiyatlariga mos ravishda

bu nisbat o'zgarib boradi. Aytaylik, dastkabki tayyorlov bosqichida nisbatan keng ko'lamli umumiy tayyorlov mashqlari, keyinchalik esa ixtisoslashgan mashqlar qo'llaniladi. Ushbu davrda texnik harakatning to'g'ri biodinamik tuzilmasiga o'rgatishga harakat qilish zarur. Biroq texnik tayyorgarlikda muvaffaqiyatga erishish ko'p hollarda dzyudochi jismoniy sifatlari rivojlanishining optimal nisbatlariga bog'liq. Ushbu davrda mashg'ulot jarayoniga harakatli va sport o'yinlari, shuningdek sport dzyudoida muhim ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan dzyudochining maxsus mashqlarini kiritish hisobiga tezkorlikni tarbiyalashni davom ettirishi kerak. Mazkur davrda o'smir dzyudochilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor beriladi. Bu bosqichda dzyudochining egiluvchanligini tarbiyalashni davom ettirish lozim. Dzyudo bellashuvlari uchun xos bo'lgan umumiy taktik sxema quyida tavsiflangan.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, ushbu maqola muammolarni aniqlash va echimlarni taklif qilish orqali to'g'ri tayyorlash bo'yicha ishlab chiqilgan. har bir sportchi nazariy usullarni o'rgatish jarayonida texnik taktik jarayonlarni inobatga olish jarayonlari tekshirilib chiqilgan

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7- fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.
2. «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-aprel PF-2909-sonli qarori. 137
3. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ3031-sonli qarori.
4. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b.
5. Mirziyoyev Sh.M., Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini tiklash yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabil qilinganligini 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimidagi ma'ruza. 2016 yil 7 dekabr. – Toshkent "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b
3. Po'latova, S. I. (2023). VOLEYBOLCHILAR TAYYORLASH JARAYONINI BOSHQARISH. Educational Research in Universal Sciences, 2(12), 46-50.
4. qizi Po'latova, S. I. (2023). VOLEYBOL O 'YININI O 'RGATISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(10), 174-178.