

DZYUDONI O'ZLASHTIRISH NAZARIYASI VA METODIKASI

G'ofurov Muslimbek Sirojddin o'g'li

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

SF dzyudo 01-21guruh talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqola sportchilarninig mashg'ulot jarayonoda o'rgatish usullari nazaryasi va metodikasi takomilashtrish . Dzyudo mashg'ulotlarini tahkil etish va ularni nazariy tamonlama bilim ko'nikmalarni takomillashtrish xususiyatlari haqida quyida fikrdan iborat boradi.*

Аннотация: *Данная статья посвящена совершенствованию теории и методики методик подготовки спортсменов. Ниже приводится мнение об особенностях формирования подготовки дзюдо и совершенствования теоретических знаний и умений.*

Annotation: *This article is about improving the theory and methodology of training methods for athletes. Below is an opinion about the characteristics of the formation of judo training and the improvement of theoretical knowledge and skills.*

Kalit so'z: *Harakat, fiziologik, Organizm, Mashg'ulot, Texnik-taktik, musobaqa.*

Ключевые слова: *Движение, физиологические, Организм, Тренировка, Техничко-тактические, соревнования.*

Key words: *Movement, physiological, Organism, Training, Technical-tactical, competition.*

Dzyudo jochining mashg'ulotlari asosi. Harakat malakalarining fiziologik mexanizmlari to'g'risida tushuncha. Harakat malakasining shakllanish bosqichlari – asab jarayonlarining irradiatsiyasi, qo'zg'aluvchanlikning jamlanishi, harakatlarni barqarorlanishi. Organizm turli holatlarda bo'lganida malakalarning barqarorligi va mashg'ulot tugaganidan so'ng ularning saqlab qolinishi davomiyligi. Mashg'ulotlarning tashkil qilinishi va mazmuni. Mashg'ulot turlarinazariy, tashkiliy. Yakkama-yakka olishish malakalarini egallash bo'yicha mashg'ulotlar (o'quv, o'quv-mashg'ulot, nazorat, model, shaxsan musobaqalar, bosh, asosiy tayyorgarlik), jismoniy va psixologik sifatlarni rivojlanish bo'yicha mashg'ulotlar, tiklantirish mashg'ulotlari. Tayyorgarlikni rejalashtirish. Rejalashtirish metodlari: dasturiy-maqсадli, makrotsiklni modellashtirish (grafikli). Tayyorgarlikni nazorat qilish va hisobga olish. Nazorat turlari – tezkor, bosqichli, chuqurlashtirilgan. Hisobga olish turlari – dastlabki, joriy, yakuniy. Hisobga olish shakli – sportchining kundaligi. Rejalarga tuzatishlar kiritish. Dzyudoning rivojlanishi va ahvoli. Dzyudo rivojlanishi to'g'risida yakunlangan yil uchun ma'lumotlar

– shugʻullanuvchilar soni, tayyorlangan razryadli sportchilar soni, kiu va dan sohiblari soni. Musobaqa qoidalaridagi oʻzgarishlarni, oʻqitish metodikasi, texnika, taktika – tahlil qilish. Yangi jihozlar, inventar. Respublika ichidagi va muhim xalqaro musobaqalar tahlili. Dzyudo nazariyasi va metodikasini yanada takomillashtirish vazifalari. Texnik-taktik tayyorgarlik. Texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish metodlari – vaziyatlarni takrorlash metodi, sharoitlarni oʻzgartirish metodi, jihozlarni kiritish metodi. Dzyudochilar texnikasi va taktikasidagi xatolarni aniqlash hamda tuzatish. Terma jamoalarga saralash. Saralash tamoyillari- tabiiylik, teng imkoniyatlar, baholarning obyektivligi. 15 Saralash bosqichlari. Dzyudochining iqtidori, qobiliyati. Musobaqalardagi ishtirokni tahlil qilish. Xatolarni tahlil qilish. Xatolarni tuzatish metodikasi. Dzyudochilarning musobaqalarga tayyorgarligini takomillashtirish. Yoʻriqchilik amaliyoti. Badan qizdirish, mashgʻulotning yakuniy qismini oʻtkazish, “uchikomi”ni oʻtkazish, mavzular boʻyicha dars qismlarini oʻtkazish. Koʻrgazmali chiqishlarni tashkil qilish va ularda qatnashish. Hakamlilik amaliyoti Burchak hakami, arbitr, kotib, bosh hakam oʻrinbosari sifatida musobaqalarda hakamlilik qilish. Musobaqa tayyorgarligi Yil davomida 4-5 ta musobaqalarda qatnashish. Zachyot talablari Nazorat sinovlarini oʻtkazish. Rekreatsiya (tiklanish) (Dam olish va dzyudochi organizmining tiklanishi) Tiklanishning tibbiy-biologik vositalari – jismoniy vositalar, gidroterapiya, sauna, massaj (segmentar, nuqtali), manual terapiya, kislorodli kokteyllar, blokadalar, oqilona ovqatlanish, farmokalogik dori-darmonlar (oʻsimlikdan olinadigan dori-darmonlar, mikroelementar, tuzlarga boy vitaminli, komplekslar, oqsilli dori-darmonlar), ignarefleksoterapiya, elektropunktura, maxsus choʻziltirish mashqlari, mazlar, kremlar, gellarni surtish. Sayrlar, tiklantiruvchi yuguris Musobaqalarni boshqarish Boʻlimda musobaqalarni tayyorlash va oʻtkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek, musobaqani oʻtkazish aniq kimga yuklatilishi; musobaqalar joyini tayyorlash, sportchilar va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbiy xizmat koʻrsatish, shuningdek, madaniy tadbirlarni oʻtkazish uchun kim javobgar boʻlishi koʻrsatiladi. Ishtirokchilar va qatnashuvchi tashkilotlar Boʻlimda musobaqalarda qatnashish uchun qaysi tashkilotlar va ishtirokchilarning qanday yosh guruhlariga ruxsat berilishi, trenerlar va vakillarning son tarkibi koʻrsatiladi. Musobaqalarni oʻtkazish shartlari va tartibi Ushbu boʻlimda musobaqalarni oʻtkazish xususiyati va usullari koʻrsatiladi. Kunlar boʻyicha musobaqalar dasturi va turli vazn toifalaridagi bellashuvlar jadvali taklif qilinadi. Shaxsiy, shaxsiyjamo va jamoa musobaqalarida sinov tizimi belgilanadi. Egallangan oʻrinlar uchun ochkolarni berish jadvali tavsiya qilinadi. Talabnomalarni berish muddatlari va tartibi Dastlabki talabnomalarni berish muddatlari, shuningdek, oxirgi talabnomalarni berishning aniq muddati belgilanadi. Shuningdek, mandat komissiyasiga taqdim etish uchun zarur boʻlgan hujjatlar roʻyxati koʻrsatiladi.

Ishtirokchilar va hakamlarni qabul qilish shartlari Ushbu bo‘limda kelish vaqti, joylashtirish, ovqatlanish tartibi, sportchilarning yetib kelish muddati aytib o‘tiladi, shuningdek, moliyaviy xarajatlar kimning hisobidan bo‘lishi ko‘rsatiladi. G‘oliblarni taqdirlash Bu bo‘limda mukofotlar sanab o‘tiladi: musobaqa ishtirokchilari, jamoalar, shuningdek, ularni tayyorlagan trenerlar qaysi o‘rin uchun hamda nima bilan taqdirlanishlari ko‘rsatiladi. Mukofotlarning maxsus turlari ko‘rsatiladi, ya‘ni eng yaxshi texnika uchun, g‘alabaga bo‘lgan irodasi uchun, tushe bilan ko‘p marta g‘alaba qozonganligi uchun. Musobaqalar nizomlariga bo‘lgan asosiy talablar quyidagilardan iborat: aniqlik, ravshanlik, muayyanlik va asosiy bandlarda tushunchalarning turli xilda talqin qilinishining bo‘lmasligi. Ushbu hujjat amaldagi qoidalarga asoslanib tuziladi va musobaqa o‘tkazadigan tashkilot tomonidan tasdiqlanadi. Tasdiqlangandan so‘ng u ishtirokchilar va hakamlar kollegiyasi uchun majburiy hisoblanadi. Hakamlar kollegiyasi tarkibi va hakamlarning majburiyatlari Musobaqalarda xizmat ko‘rsatish uchun hakamlar kollegiyasi kurash federatsiyasining hakamlar komissiyasi tomonidan tayinlanadi va musobaqa o‘tkazayotgan sport tashkiloti tomonidan tasdiqlanadi. Hakamlar kollegiyasi bosh hakam, bosh kotib, gilam rahbari, arbitr, yon hakam, sekundomerchihakam, axborotchi-hakam, musobaqalar vrachidan tashkil topadi. Bosh hakam hakamlar kollegiyasiga rahbarlik qiladi, musobaqa o‘tkazayotgan tashkilot va tegishli kurash federatsiyasi olidida musobaqalarning o‘tkazilishiga javobgar bo‘ladi. Bosh hakam musobaqalar boshlanishidan oldin xonalar, jihozlar, asbobanjomlar, zarur hujjatlarning yaroqliligini, ularning amaldagi qoidalarga muvofiqligini tekshirishi shart. Bosh hakam musobaqalar arafasida hakamlar kengashini o‘tkazadi va unda hakamlar o‘rtasidagi majburiyatlarni taqsimlaydi, ishtirokchilar vaznlarini aniqlash uchun komissiya tayinlaydi, shuningdek, gilamlar soniga qarab hakamlar brigadasini tuzadi. Bosh hakam musobaqalar davomida musobaqalarning qoidalari va musobaqa nizomiga muvofiq ularning o‘tkazilishini boshqarib boradi. Ayrim hollarda, ya‘ni agar musobaqalar boshlanishidan oldin musobaqa o‘tkazish joyi, jihozlar yoki asbob-anjomlar yaroqsiz holatda bo‘lsa, bosh hakam musobaqalarni bekor qilishi yoki noqulay meteorologik sharoitlarda yoki musobaqalarni o‘tkazishga halaqit beradigan boshqa qandaydir sabablarga ko‘ra vaqtinchalik tanaffus berishi mumkin. Bosh hakam musobaqalarning oxirgi kunida hakamlar, jamoa vakillari, trenerlarning yakuniy majlisini o‘tkazadi, natijalarni tasdiqlaydi va hamma bajarilgan ishlarga baho beradi. Musobaqalarning bosh kotibi hakamlar kollegiyasi majlisi bayonnomasini yozib boradi, qur‘a tashlash marosimini o‘tkazadi va aylana bo‘ylab uchrashuvlar tartibini belgilaydi, musobaqalar jadvalini tuzib chiqadi, hamma hakamlik hujjatlarini to‘ldirib boradi, arizalar va norozilik bildirishnomalarini qabul qiladi, ular to‘g‘risida bosh hakamga xabar beradi, musobaqalarning o‘tkazilishi to‘g‘risidagi texnik hisobotni tayyorlaydi. Gilam

rahbarining vazifalari ustun bo'lib, u arbitr va yon hakam ishini muvofiqlashtirib turadi. U bellashuvning borishini diqqat bilan kuzatib turishi va musobaqalar qoidalariga muvofiq holda hakamlar hamda sportchilarni baholab borishi shart. Arbitr va yon hakam o'rtasida kelishmovchiliklar yuzaga kelgan taqdirda, u o'z qarorini chiqarishga haqlidir, lekin hech qachon u birinchi bo'lib o'z fikrini bildirmaydi, balki yon hakam va arbitr fikrini eshitadi. Agar arbitr va yon hakam sportchilarning harakat vaziyatlarini baholashda bir fikrda bo'lsalar, gilam rahbari hakamlar qaroriga aralashmaydi. Arbitr bellashuvga bevosita hakamlilik qilish paytida eng mas'uliyatli vazifani bajaradi. U bellashuvning borishini boshqaradi, kurashchilar harakatini baholaydi va bellashuvning musobaqalar qoidasiga muvofiq o'tishini kuzatib turadi. U bellashuv boshlanish to'g'risida signal beradi, bellashuvni to'xtatadi va yakunlaydi, yon hakam yoki gilam rahbarining ma'qullashiga qarab, bellashuvni tik turishda yoki parterda davom ettirishni belgilaydi. Bellashuv paytida arbitr shunday joyda turishi kerakki, u turgan joydan kurashchilar harakatlari yoki amalga oshirayotgan usullarini aniq baholay olishi mumkin bo'lsin. U kurashchilarning butun gavda qismini ko'rib turishi, ularning harakatlari va tashlashlari yo'nalishini oldindan ko'zlay bilishi, ularni to'g'ri baholashi hamda har qanday vaqtda noto'g'ri va xavfli harakatlarni oldini olishga tayyor turishi zarur. Yon hakam kurashchilarning texnik harakatlarini baholaydi va ularni maxsus bayonnomaga yozib boradi. U arbitrdan qat'i nazar hamma vaziyatlarda o'z fikrini bildirishi lozim, kurashchilar harakatlarini baholashda uning fikrlari arbitr fikrlari bilan mos kelishi, balki mos kelmasligi mumkin. Bellashuv paytida, agar yon hakam kurashchilarning u yoki bu texnik harakatlarini sezsa, arbitr esa bu harakatlarni ko'rmagan yoki unga e'tibor bermagan bo'lsa, u bu haqda arbitrga xabar berishi lozim. U qizil yoki ko'k rangdagi maxsus ko'rsatkichni yuqoriga ko'tarib, arbitr o'z fikrini bildirmasa ham, shunday qilishi shart. Sekundomer-hakam kurashchilar, hakamlar va tomoshabinlarni vaqt to'g'risida ogohlantirib boradi. U sof g'alaba vaqtini qayd etadi, kurashchilarning kechikishlarini belgilaydi, yakkakurash jarayoniga taalluqli bo'lmagan vaqtning yo'qotilishini hisobga oladi. O'zining hamma harakatlarini gilam rahbari va arbitr bilan kelishib amalga oshiradi: arbitr xushtagi bilan sekundomerni yoqadi va o'chiradi. Agar bellashuv kurashchining jarohat olganligi yoki uning kiyimida kamchilik borligi sababli to'xtatilsa, sekundomerchi-hakam har bir minut tugashi bilan vaqtni e'lon qilib turadi. Bellashuv tugashi bilan sekundomerchi-hakam sekundomerni to'xtatadi va tovushli signal beradi. Buni u bir vaqtning o'zida bajarishi lozim. Axborotchi-hakam musobaqalarni o'tkazish dasturi va tartibini e'lon qiladi, tomoshabinlarga kurashning borishi to'g'risida axborot beradi, har bir bellashuv natijalarini, navbatdagi juftlik tarkibini e'lon qiladi, musobaqa qoidalarini ayrim holatlarini tushuntirib beradi, musobaqa ishtirokchilarining sport faoliyatiga tavsif beradi.

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 dekab. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017 y. – 48 b
6. Umaraliyevna, X. E. (2024). VOLEYBOLDA–STRATEGIYA VA TAKTIKA. Научный Фокус, 1(9), 274-279.
7. Po‘latova, S., & Xudaybergenova, E. (2024). Shaxsning individual psixologik-xususiyatlari. Modern Science and Research, 3(1), 1-3.
8. Umaraliyevna, X. E. (2024). VOLEYBOLCHILAR SPORT TRENIROVKASINING VOSITALARI. SO ‘NGI ILMIIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 7(1), 207-213.