

DZYUDO KURASHI MASHG'ULOTLARIDA TEXNIK VA TAKTIK TAYORGARLIK BOSQICHLARINI TASHKIL ETISH USULLARI

METHODS OF ORGANIZING THE STAGES OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING IN TURON SOLO WRESTLING TRAINING

Rustamov Elnor Baxtiyorovich

Zarmed universiteti Ijtimoiy fanlar kafedrasi o'qituvchisi

E-MAIL: elnorrustamov5@gmail.com

Annotatsiya. *Mazkur maqolada sportning dzyudo kurashi bilan shug'ullanuvchilar orasida mashg'ulotlarda olib boriladigan texnik taktik usullar va ularni tayyorgarlik bosqichlari haqida fikr yuritiladi. Shuningdek, mamlakatimizda dzyudo kurashining jozibador uslublarini ochib beradigan texnik usullar mujassamlashtirilgan va bundan maqsad yoshlarimizni turon yakka kurashi vositasida xizmat qilish va sportga jalb qilishga doir mashg'ulotlarini to'g'ri tashkil qilish va o'tkazish bo'yicha zaruriy, amaliy tavsiyalar va ma'lumotlar keltirilgan.*

Annotation. *This article reflects on the technical tactical methods carried out in training and the stages of their preparation among those involved in the sport's judo wrestling. Also, in our country, technical methods are embodied that reveal attractive styles of judo wrestling, and the purpose is to provide the necessary, practical recommendations and information on the proper organization and conduct of training related to the service and involvement of our youth in sports through turon solo wrestling.*

Kalit so'zlar: *dzyudo, iroda, mashq, ruhiy tayyorgarlik, usul, iroda, etika, kurashchi, parter, muvozanat, UJT, MJT, reaksiya, texnika, taktika, vosita, himoyalaniish, harakat faoliyati, jismoniy mashqlar..*

Keywords: *judo, will, exercise, mental training, method, will, ethics, wrestler, parterre, balance, UJT, MJT, reaction, technique, tactics, tool, defense, movement activity, exercise.*

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrda PQ-4063 - sonli "Yuqumli bo'lmagan kasalliklarning profilaktikasini, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaroriga muvofiq, davlat organlari va tashkilotlarida ish kuni davomida jismoniy tarbiya mashqlarini joriy etish belgilab qo'yilgan. Shuningdek, jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ- 3031-son,

2018 yil 5 martdagi “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli farmoni, hamda 2020 yil 30 oktabrdagi PF-6099 sonli “Sog‘lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish” chora-tadbirlari to‘g‘risida farmonlarida yurtimiz aholisini sog‘ligini mustahkamlash jismoniy tayyorgarligini oshirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga oid masalalarga e‘tibor qaratilgan.

Mamlakatimizda yoshlarni salomatligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vatan himoyasiga va mehnatga bo‘lgan layoqatini kamol toptirishda ularning bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish, zararli odatlardan himoyalash, dzyudo sporti bilan shug‘ullanish orqali ularda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish mumkin. Shuningdek, dzyudo kurashining texnik va taktik usullarini, tayyorgarlik bosqichlarini shakllantirish orqali mazkur sport turning jozibali va ahamiyatli tomonlarini ochib berish va mamlakatni dunyoda tanitishda, sport zahiralari tayyorlashda, yoshlarni milliy sport turlariga jalb etishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Dzyudo kurashining texnik tayyorgarligi – sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta‘minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi.

Dzyudo kurashida tayyorgarlik turlari – umumiy va maxsus texnik tayyorgarlikka ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko‘nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan.

Sport kurashida texnik tayyorgarlik bir kator murakkab vazifalarni hal etishga yo‘naltirilgan:

- maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish;
- ish kuchlanishini tejash;
- musoboqa faoliyatini o‘zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish.

Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlangan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi.

Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi.

Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi;

1. Izlanish.
2. Barqarorlashtirish.
3. Moslashishni takomillashtirish.

Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musoboqaharakatlariningyangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shart-sharoitlarini yaxshilashga, musoboqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga (yoki qayta o'rganishga) qaratilgan.

Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musoboqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan.

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musoboqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchliligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan.

Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Dzyudo kurashi texnikasi asosini tashkil etadigan harakat malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona variantivligiga erishish, musobaqa sharoitlarida ularning samaradorligini oshirish.

2. Harakat malakalarini qisman qayta qurish, musoboqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish.

Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun - texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini yengillashtirish uslubi, birga ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi.

Texnik usullarni bajarishda tashki vaziyatni murakkablashtirish uslubi quyidagi bir qator usullarda amalga oshiriladi:

Shartli raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalilikka tezroq erishishga yordam beradi.

Qiyin dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlarining uslubiy usuli. Masalan, egilab tashlashni takomillashtirishda ushlab olish joyi va kurashchilar o'rtasidagi masofani o'zgartirish lozim.

3. Usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallangan shartlarini murakablashtirishga yordam beradi. Dzyudochida, kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi.

Texnik harakatlarning bajarilishini qiynlashtiruvchi sportchi organizmining turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi:

Harakatni ancha toliqqan holda bajarishning uslubiy usuli. Bu holda katta hajm va shiddatdagi jismoniy yuklamadan keyin sportchiga texnikani rivojlantirishga qaratilgan mashqlar taklif qilinadi.

Nazorat o'quv-trenirovka bellashuvlari o'tkazilgandan so'ng katta emotsional zo'riqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli.

Vaqli-vaqti bilan ko'rishni ta'qiqlash yoki cheklashishning uslubiy usuli harakatlanish malakasining retseptorli-analizatorli tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi.

Musoboqa vaziyatida ayrim usullar yoki harakatlarni majburan bajarish usuli malakani takomillashtirish jarayonida dzyudochi faolligini rag'batlantiradi. O'quv- trenirovka bellashuvlarida kurashchi himoyaning texnik usullari, yoki aksincha, hujum usullariga ko'prok diqqatni to'plashga ko'rsatma oladi.

Texnik harakatlarni bajarish shartlarini yengillashtirish uslubi bir qator uslubiy usullardan iborat:

1. Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, erkin kurashda - beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish.

2. Mushak zo'riqlashini pasaytirish uslubiy usuli kurashchiga harakatlanish malakasidagi ayrim harakatlarga yanada aniq tuzatishlarni kiritishga yordam beradi. Texnik harakatlarni takomillashtirish uchun kurashchiga ancha yengil vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

3. Tezkor axborot uslubiy usuli zarur harakat kengligi, maromi, sura'tini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi.

Texnik harakat to'grisidagi tezkor axborot uchun videokamera va videomagnitofondan foydalanish qulaydir.

Birga ta'sir ko'rsatish uslubi sport trenirovkasida o'zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi. Bu holda usullarni takomillashtirishda kurashchiga ancha ogir vazn toifasidagi raqib tanlanadi.

Dzyudo kurashi taktikasi - bu musobaqalarda eng yaxshi natijaga erishish uchun yuzaga kelgan muayyan sharoitlarda texnik, jismoniy va irodaviy imkoniyatlardan maqsadga muvofiq holda foydalanishdir. Taktik tayyorgarlik sportchilarda taktika sohasidagi zarur bilimlarni egallash, sport kurashini to'g'ri olib borishda ma'lum malaka hamda bilimlarni shakllantirish, shuningdek taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilgan.

Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchida musoboqada g'alabaga erishish yoki yuqoriroq natijani ko'rsatish maqsadida sport bellashuvini to'g'ri tashkil qilish hamda olib borish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Sport taktikasini egallash jarayonida bir qator xususiy vazifalar hal qilinadi. Sportchi:

- musoboqa vaziyatini shunday qabul qilishi va tahlil qilishi lozimki, ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan taktik vazifalarni tushuna bilishi hamda qisqa vaqt ichida uni xayolan va harakat bilan hal etishi zarur;

- musoboqada o'z kuchidan shunday foydalanishi kerakki, raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida, uni oxirigacha safarbar qila olishi lozim;
- to'satdan o'zgarib qolgan vaziyatlarda bellashuv rejasini mustaqil o'zgartira olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- taktik bilimlarga ega bo'lish;
- taktik ko'nikmalarni egallash;
- taktik malakalarga ega bo'lish.

Taktika vositalariga qat'iy belgilangan harakat tuzilmasi va ularni namoyon qilish uchun zarur jismoniy sifatlar darajasi bilan ifodalanadigan sportchilar harakatlari kiradi.

Dzyudo kurashida taktika uchta asosiy bo'limlardan tashkil topadi:

- hujum harakatlarini tayyorlash taktikasi;
- bellashuvni tuzish taktikasi;
- musobaqalarda qatnashish taktikasi.

Dzyudo kurashida musobaqa faoliyatining tahlili hujumning ikkita turini aniqlab berdi: oddiy, qachonki hujum darhol asosiy usuldan so'ng boshlanadi, va murakkab, qachonki kurashchi ikkita yoki uchta turli xil harakatlarni qo'llaydi (birinchisi keyingi harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyatni yaratadi). Ularning ikkalasi to'xtovsiz, bir butun harakat sifatida bajariladi (N.M.Galkovskiy, 1971).

Murakkab hujum harakatlarining ikkita turini ajratish qabul qilingan:

- qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning maxsus usuli va (u bilan o'zaro bog'liqlikda) hal qiluvchi usulni o'z ichiga oluvchi hujum;
- bir nechta usullardan iborat kombinatsiyali hujum. Ushbu hujum mantiqan bitta, sifat jihatdan yangi tuzilgan usul bo'lib, qulay dinamik vaziyat yaratuvchi boshlangich harakatni hamda bu vaziyatdan foydalaniladigan boshqa usulning yakuniy qismini o'z ichiga oladi.

Tasnifga muvofiq usullar (ular yordamida texnik harakatlarni amalga oshirish uchun qulay bo'lgan sharoitlar yaratiladi) uchta guruhga bo'linadi:

- shunday usullarki, ular yordamida kurashchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi (xavf solish, harakatni cheklash, kishanlash, kurshab olish muvozanatdan chiqarish);
- dzyudochi uchun foydali bo'lgan raqibning faol reaksiyani ta'minlaydigan usullar (chorlash);
- shunday usullarki, ularni bajarish natijasida raqib dzyudochining ma'lum bir harakatlariga yoki e'tibor qilmaydi, yoki bo'sh himoya bilan javob beradi, yoki bo'shashadi (takroriy hujum, qayta chorlash, qo'shaloq aldash va b.).

Texnik usullarni amalga oshirish taktik tayyorgarligining hamma usullari nafaqat mustaqil, balki uyg'unlashgan holda qatnashishi mumkin (ya'ni usulni amalga oshirish uchun bir xil bo'lgan qulay sharoitlar bitta emas, balki bir-birini to'ldirib keladigan bir qancha usullar bilan tayyorlanadi).

Qulay dinamik vaziyat murakkab hujumning birinchi qismi (birinchi usul) bilan yaratilishi mumkin. U kombinatsiya deb ataladi.

Taktik tayyorgarlik usullari guruhlarining tasnifiga muvofiq quyidagi harakatlar ajratiladi:

- birinchi usul, u orqali hujum qiluvchi o'ziga zarur bo'lgan raqibning himoya reaksiyasiga erishadi. Bunday reaksiya hujum harakatini (usulni) amalga oshirishga yordam beradi. Masalan, hujum qiluvchi yelkasidan oshirib tashlashni amalga oshiradi, raqib, himoyalaniib gavdasini to'g'rilaydi, bu bilan qo'lni va shunga mos bo'lgan oyoqni ichkaridan ushlab olib zarba bilan ag'darishni amalga oshirishga yordam beradi;

- usul raqibning faol reaksiyasiga erishish maqsadida amalga oshiriladi, ya'ni: raqib qarshi usul qo'llaydi, undan so'ng hujum qiluvchi ikkinchi usulni amalga oshiradi. Masalan, hujum qiluvchi oyoqni ushlab olib ag'darish, raqib - uzoqdagi sondan teskari ushlab olib ag'darishni amalga oshiradi. Hujum qiluvchi vaziyatdan foydalanib, qo'ldan ushlab oladi va yelkadan oshirib tashlashni bajaradi.

- hujum qiluvchi birinchi usulni amalga oshirish natijasida raqibni shunday holatga solib qo'yadiki, u yoki bu himoya, bo'shashish bilan javob qaytaradi, yoki javob qaytarmaydi.

Bu kombinatsiyalarning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, ikki usul yaxlit qilib birlashtiriladi va tanafussiz bajariladi. Masalan, qo'ldan siltab, gilamga tushirish - oldidan qoqish; teskari oyoqni tashqaridan ilib olib, qo'l va gavdani ushlab olgan holda zarba bilan ag'darish - qo'l va gavdani ushlab olib egilib tashlash.

Dzyudo kurashida ayrim usullarni qo'llash, odatda, doimiy ijobiy samara bermaydi, chunki usulni bajarish uchun ketadigan vaqt raqibga munosib qarshilik ko'rsatish choralari bilan javob qaytarishga imkon beradi.

Xulosa sifatida aytishimiz mumkinki, yoshlarimizni salomatligini mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish vatan himoyasiga va mehnatga bo'lgan layoqatini kamol toptirishda ularning bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish, zararli odatlardan himoyalash, dzyudo bilan shug'ullanish orqali ularda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish mumkin. Shuningdek, dzyudo kurashining texnik va taktik usullarini, tayyorgarlik bosqichlarini ochib berish orqali mazkur sport turning jozibali va ahamiyatli tomonlarini ochib berish va mamlakatni dunyoda tanitishda, sport zahiralari tayyorlashda, yoshlarni milliy sport turlariga jalb etishda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu vazifalarni amalga oshirishda jismoniy tarbiyalashda texnik taktik usullarini qo'llay olish

bosqichlarini o'rgatishda pedagoglar, muabbiylar, jismoniy tarbiya instruktoridan katta ma'suliyat va malaka talab qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktabrdagi PF-6099 farmoni.
2. Kurash turlari va uni o'qitish metodikasi (turon yakkakurashi). Darslik. R.S. Shukurov. Durdona Nashriyoti. 2020y.
3. Ilov.A.N., Arslonov Sh.A. "Dzyudo nazariyasi va uslubiyoti". T. 2011
4. Safarov D.Z.O'., Xamroev B.X. Oliy ta'limda gimnastika darslarini innovatsion ta'lim texnologiyalar asosida o'qitishi samaradorligi // Scientific progress, 2021. T. 1. № 6.
5. Islomov E.Yu., Xamroev B.X., Safarov D.Z.U. Upravlenie vospitaniem yunogo sportsmena vo vremya zanyatiy fizicheskimi uprajneniyami i na trenirovke // Voprosy nauki i obrazovaniya, 2020. № 20 (104).
6. DZ Safarov, BX Xamroev, MM Mavlonov. Ispolzovanie pedagogicheskix texnologiy v protsesse obucheniya gimnastike - Voprosy nauki i obrazovaniya № 14 (139), 2021
7. Safarov D. Z., Nazarova N. E., Sadriddinova D.H. Ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya, sport tadbirlarining maqsadi va vazifalari //Scientific progress. – 2021. – T. 2. – №. 1. – S. 1498-1505.
8. Tastanov N.A.- " Kurash turlari nazariyasi va uslubiyoti." T. 2015.