

DZYUDODA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNI O'RGATISH USULLARI

Abdulldiyev N.M.

Namangan davlat universiteti Jismoniy tarbiya va amaliy
sport turlari kafedrasi katta o'qituvchilari

E-mail: nurtd@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17516867>

Annotatsiya: dzyudochilarda bilan shug'ullanuvchi sportchilarda ayrim texnik-taktik usullarni samaradorlik ko'rsatkichlar tahlili yoritilgan. Aniqlandiki, kurashchilarning kiflash texnik usulini o'rgatishda murabbiylar tomonidan kamchiliklar yuzaga keldi. Lekin bu muvozanatdan chiqaruvchi usullar sportchilar tomonidan iliq kutub olinmoqda, chunki bu texnik usullarni qo'llash osonroq va raqibni himoyalaniishi kesgin kamayadi.

Kalit so'zlar: dzyudochilar ushlar, qaytarma, beldan ushlar, texnik usul.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В ДЗЮДО

Абдулдыев Н.М.

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и прикладных видов спорта
Наманганского государственного университета

E-mail: nurtd@gmail.com

Аннотация: проведен анализ эффективности некоторых технико-тактических приемов дзюдоистов. Выявлены недостатки в подготовке борцов к техническому приему захвата тренерами. Тем не менее, эти приемы выведения из равновесия пользуются популярностью у спортсменов, поскольку они более просты в применении и значительно снижают защиту противника.

Ключевые слова: дзюдоисты применяют ловлю, бросок, захват за талию, техническую технику.

METHODS OF TRAINING TECHNICAL-TACTICAL MOVES IN JUDO

Abdulldiyev N.M.

Senior lecturer of the Department of Physical
Education and Applied Sports, Namangan State University

E-mail: nurtd@gmail.com

Abstract: the analysis of the effectiveness of some technical and tactical methods in judo athletes is highlighted. It was found that there were shortcomings in the training of wrestlers in the technical method of grappling by coaches. However, these methods of unbalancing are being warmly received by athletes, because these technical methods are easier to use and the opponent's defense is significantly reduced.

Keywords: judo players use catch, throw, waist grab, technical technique.

KIRISH

So'ngi yillarda ko'plab sport turlari oldida turgan eng muhim vazifalardan biri yuqori malakali dzyudochilarni mashg'ulot tayyorgarligini samarali rejalashtirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Jahonda miqyosida dzyudoga o'xshash yoki yaqin boshqa sport turlarining insonlarning jismoniy kamolotiga qo'shayotgan hissasi, sport madaniyatini to'liq ifodalash va shu kabi xususiyatlarini tadqiq qilish, samaradorligini asoslash qolaversa yanada ommalashtirish,

dzyudochilarnimashg'ulot tayyorlash tizimini ilmiy-amaliy asoslash yuzasidan keng ko'lamli ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Xususan, kurashning barcha turlarida, yuqori malakali dzyudochilarni vazn – toifasini inobatga olgan holda mashg'ulot tayyorgarligini, texnik – taktik harakatlar va jismoniy sifatlarini rivojlanishiga, funktsional va jismoniy tayyorgarlik holatlarini hisobga olib rejalashtirish tizimi yaratilgan. Ammo dzyudoni o'rganish, o'rgatish hamda jahon miqyosida ommalashtirish, sport turi bo'yicha yuqori malakali dzyudochilarni vazn toifasini inobatga olgan holda, jismoniy imkoniyatlarini baholash metodlari shu o'rinda sport natijalarini rejalashtirish, bashorat qilishga qaratilgan muammolar yetarlicha o'rganilmagansport turiga mos texnik – taktik mashqlar kompleksini ishlab chiqish shu o'rinda ilmiy va amaliy tajribaga asoslangan tadqiqot ishlarini amalga oshirish zamon talabi bo'lib qolmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 2 oktyabrdagi PQ 3306 son "Kurash" milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni, hamda Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 4 martdagi 122 son "Sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlar O'zbekiston Respublikasi Prezidentining, 2020 yil 04 noyabrdagi "Kurash milliy sport turini rivojlantirish va uning xalqaro nufuzini yanada oshirish" chora-tadbirlari to'g'risida PQ-4881-son qarori, 2021-yil 5 noyabrdagi "O'zbekiston Respublikasida 2024-yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII-Paralimpiya o'yinlari dasturlariga kiritilgan sport turlaridan kelib chiqib sport turlarini yanada takomillashtirish va ommalashtirish to'g'risida"gi PQ – 5279 – sonli farmonini, ko'rsatish mumkinbu sohaga tegishli boshqa me'yoriy – huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi hamda shu sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga muayyan darajada xizmat qiladi.

Qadriyatlaridan biri bo'lgan, madaniy meroslarimizni o'zida mujassam etgan milliy kurash qadimdan turkiy halqlarni birlashtirib kelishi bilan birga ularni qarindosh uruqchilik, yaqin qo'shnichilik hamda insonlar orasida mehr oqibat tuyg'ularini so'ndirmasdan kelayotgan an'anaviy sport turlaridan biri bo'lib, bir necha ming yillardan beri bayram, to'ylar va ko'ngil ochar tadbirlarda kurash musobaqalari o'tkazilib kelinmoqda. Yildan yilga kurash bilan shug'ullanuvchi yoshlar ko'paygani sari bu sport turining texnik-taktik usullarida yangi-yangi harakatlarni yuzaga keltirayotgan sportchilar rivojlanishiga yanada turtki bo'layotganini ko'rish mumkin. Jumladan kurashda asosan texnik usullar (tizza, qaytarma, to'sib hamda yonbosh) ko'tarib tashlash orqali bajariladi va u harakatlarni bajarishda albatta bir aldanchi usul "beldan ushlash" yordamida xar qanday raqibni muvozanatdan chiqarish mumkin bo'ladi, kurash halqaro maydonlarga chiqqani sayn beldan ushlash usuli yildan yilga sportchilarimiz orasida yo'q bo'lib borayotganini yangi usullarni (ko'krakdan oshirib tashlash) ko'paygani bilan murabbiylarimiz baxolashmoqda.

Tadqiqotning maqsadi. Mazkur tadqiqotning maqsadi dzyudo kurashda muvozanatdan chiqaruvchi "beldan ushlash" usullarini o'rganishga bag'ishlangan.

TADQIQOTNING NATIJALARI VA MUXOKAMASI

Dzyudo kurash Jahonga keng tarqalgan sayin uning texnik-taktik usullaridagi o'zgarishlar yaqqol ko'zga tashlanib bormoqda, shuni aytish joizki ota-bobolarimiz belbog'ni to'g'ri ushlash raqib ustidan ellik foiz g'alabaga erishganing degan ko'rsatmalarni bot-bot takitlab kelishgan, chunki belbog'ni ushlashda qo'llarni bir-biriga yaqin ushlash raqibni anchagina esankiratib qo'yadi, agarda qo'llarni to'g'ri ushlamasa sportchi musobaqa davomida beldan ushlash usulini yoki teng ushlash orqali ko'proq ter to'kishiga to'g'ri keladi. Ko'plab murabbiylar mashg'uloti va musobaqalarni kuzatganimizda aynan yosh sportchilarimiz belbog'ni ushlashlari uchun 1

daqiqadan 5 daqiqagacha vaqt ketgazayotganini guvohi bo'ldik. Kurashchilarimiz orasida to'g'ri ushlamasa mag'lubiyatga uchrashi to'g'risida murabbiylar ko'rsatma berishganmi yoki ularga beldan ushlash usulidan foydalanishlarini o'rgatimaganmi degan fikrlar tug'iladi, biz bu muammolarni o'rganish maqsadida kurash murabbiylari orasida so'rovnoma o'tkazish kerak va muammo yechimlarini shu asnoda bilishga qoror qildik.

Namangan Olimpiya va paralimpiya sport turlariga tayyorlash markaziga 2024-2025 o'quv yilida kurash yo'nalishiga o'qishga kirgan sportchilarida beldan ushlash orqali "o'ng tizza yordamida ko'tarib tashlash" hamda "aldamchi usulida tashlash" texnik usullarini bilish va tezligini aniqlash maqsadida tatqiqotlar o'tkazildi.

1-jadval: kurashchilarda "beldan ushlash" usuli yordamida texnik harakatlarni bajarish samaradorligini o'quv yili davomida o'zgarish dinamikasi n=20

№	Pedagogik testlar	2024 yil sentyabr	2025 yil may	Ko'rsatgichlar farqi
1	O'ng tizza yordamida ko'tarib tashlash (10 soniya)	3,1	4,4	1,3
2	Aldamchi usulida tashlash (10 soniya)	2,7	3,9	1,2

Tajriba davomida biz tomonimizdan sakkiz oy maxsus eksperimental mazmunli mashqlarni muntazam ravishda kurashchi talabalar bajarib borishdi va deyarli natijalar o'zgarganini ko'rish mumkin.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki 2024-yilning sentyabr oyida 35 nafar sportchilarda o'ng tizza yordamida ko'tarib tashlash (10 soniya) natijalari 3,1 ko'rsatgan bo'lsa, 2025-yil may oyiga kelib bu ko'rsatgich 4,4 ga yani 1,3 ga oshganini ko'rish mumkin, qaytarma usulida tashlash (10 soniya) natijalari esa shuni ko'rsatadiki 2024-yilda 2,7 ko'rsatgan bo'lsa 2025-yilga kelib 3,9 yani 1,2 ga oshganini ko'rish mumkin.

XULOSA

Bu borada bir qator ilmiy tatqiqotlar o'tqazib kelinmoqda. tatqiqot natijalari asosida belbog'li kurash murabbiylarini markazlashgan xolda o'quv-uslubiy seminarlarini tashkil qilish va ularga yana bir bor texnik-taktik usullarni qayta o'rgatish masalasi ko'rilsa maqsadga muvofiq bo'lar edi. Kurashchi talabalarda olingan tadqiqotlar natijasi shuni ko'rsatadiki kurashchilarga murabbiylar tomonida beldan ushlash qadamlash va texnik-taktik usullarni aynan o'zlari faoliyati davomida natijaga erishgan yoki o'zlari bilgan usullarni o'rgatayotganligi ko'zga tashlanmoqda, bundan ko'rinib turibdiki kurashchilarimiz tomonidan musobaqalarda texnik-taktik usullari cheklanib qolganligi kurashni texnik usullarini targ'ib qiluvchi professor-o'qituvchi, murabbiylar tomonidan o'quv-uslubiy qo'lanmalar tayorlash kerakligini bildiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 29 oktyabrdagi "Ilm-fanni 2030 yilgacha rivojlantirish kontsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi PF-6097-son farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 5 noyabrdagi "Sport ta'limi tizimini tubdan takomillashtirish orqali olimpiya va paralimpiya sport turlari bo'yicha sportchilar zaxirasini shakllantirish sifatini yanada oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5279-sonli qarori.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022 yil 6 iyundagi "Davlat sport-ta'lim muassasalari faoliyatini mutlaqo yangi tizim asosida tashkil qilish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-268-sonli qarori.
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 4 martdagi 122-son "Sport turlari bo'yicha terma jamoalar tarkibiga sportchilarni saralab olish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
5. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu. Tajibayev S.S., "Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish", "Lider Press" nashriyoti. O'quv qo'llanma, Toshkent.: 2011 y. 480 bet.
6. Tajibaev S.S. "Xalq harakatli o'yinlari yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish vositasi sifatida". Uslubiy qo'llanma, Toshkent 2012 y. 62 bet.
7. Achilov A.M., Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Tajibaev S.S., Rajabov G'.Q.. "Yosh dyuzdochilarni tayirlash asoslari". "Mumtoz so'z" nashriyoti. O'quv- uslubiy qo'llanma. Toshkent.: 2012 y. 228 bet.
8. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Abdurasulova G.B., Tajibayev S.S., "Yosh yakkakurashchilar ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining turli bosqichlarida saralashning me'yorlari". "Fan va texnologiyalar" nashriyoti. O'quv-uslubiy qo'llanma, Toshkent.: 2013 y. 167 bet.
9. Atilov, A.A. Sovremennyy dyuzdo : prakt. rukovodstvo/ A.A. Atilov. Rostov n/D : Feniks, 2003. - 640 s.
10. Atilov, A.A. SHkola dyuzdoa dlya nachinayuyux : ucheb.posobie/ A.A. Atilov. Rostov n/D : Feniks, 2005. - 224 s.