

DZYUDO SPORT TURINING ASOSIY TAMOYILLARI VA O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARINI TAKOMILLASHTIRISH ASOSLARI

Feruza Homidjonova,

SHDPI o'qituvchisi

Berdiyev Shaxboz Muso ugli

SHDPI talabasi

Annotatsiya: Dzyudo maktabining har bir o'quvchisi bilishi kerak bo'lgan bir nechta asosiy tamoyillar mavjud. Ushbu bilim jang paytida to'g'ri taktika tanlash va ko'p harakat qilmasdan raqibingizni mag'lub etishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: jismoniy tarbiya, komil inson, musobaqa, murabbiy, jismoniy tarbiya, aqliy tarbiya sport.

Аннотация: Есть несколько основных принципов, которые должен знать каждый ученик дзюдо. Эти знания помогут вам выбрать правильную тактику во время боя и победить противника без особых усилий.

Ключевые слова: физическое воспитание, совершенный человек, конкуренция, тренер, физическое воспитание, психическое воспитание, спорт.

Annotation: There are a few basic principles that every judo student should know. This knowledge will help you choose the right tactics during the battle and defeat your opponent without much effort.

Keywords: physical education, perfect person, competition, coach, physical education, mental education, sport.

Dzyudoning asosiy postulati: kuchga qarshilik ko'rsatish kerak emas, uni to'g'ri yo'nalishga yo'naltirish kerak. Dushmanning hujumlari qo'rqinchli bo'lmasligi kerak, aksincha, bu sizga g'alaba qozonishga yordam beradigan yaxshi daqiqadir. Dzyudo bo'limiga jalb qilingan sportchilarga har bir mashg'ulotda tushuntiriladi, hujum paytida kurashchi muvozanatni yo'qotishi mumkin va bu vaqtda uni erga tushirish osonroq bo'ladi. Bundan tashqari, murabbiylar agar u faol bo'lmasa, dushmanni hujumga majburlashni maslahat berishadi.

Har qanday dzyudo musobaqasi, qoida tariqasida, uzoq davom etmaydi. Kurashchi qisqa vaqt ichida o'z harakatlari va bir necha qadam oldinda bo'lgan dushman harakatlarini o'ylab ko'rishi va yuzaga kelgan imkoniyatdan foydalanishi kerak. Ikkinchi imkoniyat bo'lmasligi mumkin. Bo'lajak musobaqalarga yaxshi tayyorgarlik

ko'rish nafaqat dzyudo bo'yicha mashq qilish, balki raqibning har bir harakatini o'rganishni ham anglatadi. Odatda, professional kurashchilar raqib ishtirokidagi janglarning yozuvlarini tomosha qiladilar, uning texnikasi va taktikasini diqqat bilan o'rganadilar va olingan ma'lumotlarga asoslanib, o'z taktikalarini o'ylab topadilar.

Dzyudo to'garaklari o'quvchilari yodda tutishlari kerak bo'lgan asosiy tamoyillardan biri doimiy harakatdir. Bu polvon doimo harakat qilishi kerak, hatto aqlsiz, tartibsiz harakatlar bo'lsa ham, degani emas. Yo'q, hamma narsani o'ylab ko'rish kerak. Asosiy maqsad - avvaliga eng yaxshi o'yin ko'rsatmasdan raqibni yo'ldan ozdirish (uning hushyorligini susaytirish), keyin esa to'g'ri daqiqani tanlash va g'alaba qozonish lozim.

Quyida dzyudo sport turiga xos ayrim taktik texnikalar xususida so'z yuritamiz.

Otish (Nage-waza)

Uloqtirish dzyudo texnikasining asosini tashkil qiladi. Ular raqibni o'z kuchi va texnikasidan foydalangan holda muvozanatni yo'qotish va uni erga uloqtirishga qaratilgan. Pozitsiya va strategiyaga qarab, otish ikki kichik toifaga bo'linadi:

Tachi-vaza (tik turgan otish): Bu turdagi uloqtirish tik turgan holatda amalga oshiriladi. Dzyudochi raqibini uloqtirish uchun tanasining kuchi va harakatidan foydalanadi. Bunday texnikaning klassik misollari:

O-gori (Katta sayohat): Bu usul raqibni tanasining yuqori qismini ushlab turganda oyoqdan yiqitishni o'z ichiga oladi.

Seoi-nage (elkadan otish): Dzyudochi oldinga egilib, raqibni yelkasiga ko'taradi va keyin uni o'zi ustidan yerga tashlaydi.

Sutemi-vaza (Qurbonlik otishlari): Bu otishlarda dzyudochi raqibni uloqtirish uchun ataylab yerga tushadi va shu daqiqadan foydalanib uloqtirishni muvaffaqiyatli amalga oshiradi. Bunday otishmalarga misollar:

Tomoe-nage (otish): Dzyudochi chalqancha yiqilib, raqibni ushlab, oyoqlari yordamida o'z ustiga tashlaydi.

Yuko-tomoe-nage: Ortiqcha uloqtirish varianti, bunda asosiy e'tibor bir vaqtning o'zida otish bilan keskin oldinga harakatga qaratilgan.

Dzyudoda ushlab turish - bu raqibni erdan nazorat qilish, uning o'zini ozod qilish yoki qarshi hujumga o'tishini oldini olish uchun ishlatiladigan usullar. Xoldingning maqsadi raqibni vaqt tugamaguncha yoki u taslim bo'lgunga qadar bir pozitsiyada qulflashdir. Eng keng tarqalgan chegirmalarga quyidagilar kiradi:

Kesa-gatame (Yon ushlab): Dzyudochi raqibning qo'lini va bo'ynini yon tomondan ushlab, erga uradi. Bu ushlab turish raqibning tanasining yuqori qismini to'liq nazorat qilishni ta'minlaydi.

Yoko-shio-gatame (Yon ushlab): Bu ushlabda dzyudochi yelkasi va oyog'ini ushlab, raqibni yon tomonga gilamchaga mahkamlaydi. Ushbu tutqich raqibning harakatlarini samarali boshqarishga imkon beradi, unga o'zini ozod qilish imkoniyatini bermaydi. Tajribali murabbiylarning ta'kidlashicha, dzyudochi ikki-uchta texnikani yaxshi bilsa ham, Olimpiada chempioni bo'lishi mumkin. Agar siz biror narsani boshqalardan yaxshiroq bilsangiz, siz yengilmas bo'lishingiz mumkin. Ular dzyudo mashg'ulotlarida mashq qilishlari mumkin va kerak. Lekin birinchi navbatda siz o'z imkoniyatlaringizni ob'ektiv baholashingiz va kamchiliklaringizni hisobga olishingiz kerak. Shuni esda tutish kerakki, vaqt o'tishi bilan raqiblar jangchining zaif tomonlarini o'rganadilar va uning "imzo" usullariga qarshi turishni o'rganadilar, ammo bundan qo'rqishning hojati yo'q, siz boshqalarga yaxshi ishlashingiz kerak.

Agar tavakkal qilinmasa, g'alaba qozonishning iloji yo'q. Murabbiylar g'alaba qozonish mumkinligini his qilganda to'xtamaslikni, mag'lub bo'lish mumkinligini his qilib, taslim bo'lmaslikni maslahat berishadi. Qanday sharoitda bo'lishidan qat'i nazar, rejaga muvofiq borishni davom ettirish kerak. Sportchi oxirigacha kurashishi kerak. Har qanday jangni oldindan hisoblab chiqish, unga tayyorgarlik ko'rish, so'ngra oxirgi va hal qiluvchi jang bo'lgandek jang qilish kerak. Shunday qilib, dzyudo bilan shug'ullanadigan, mashq qiladigan va musobaqalarda qatnashmoqchi bo'lgan har bir kishi amal qilishi kerak bo'lgan bir nechta asosiy tamoyillar mavjud. Postulatlar kurashchining tatamida qanday chiqishiga va erishmoqchi bo'lgan maqsadiga bo'lgan xarakterini va alohida munosabatini shakllantiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Книга тренера. Вайцеховский С. М. М., “Физкультура и спорт”, 1971
Теория и методика физической культуры: Учебник /Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 2е изд., испр. –М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 1999. – 448 с.
3. Физическая культура: Учебное пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М.: Изд – во АСВ , 2000 . – 432 с.
4. Homidjonova, F. (2021, December). METHODOLOGY OF TEACHING SPORTS AND MOVING GAMES. In *Archive of Conferences* (pp. 25-28).
5. Kizi, Khomidjonova Feruza Komiljon. "NATIONAL WRESTLING SPORTS CHARACTERISTICS OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN COACHES AND ATHLETES." *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences* 1.5 (2021): 210-214.