

DZYUDO SPORT TURIDA SHAXSNI SHAKLLANTIRISH USULLARI

Feruza Homidjonova,

SHDPI o'qituvchisi

Shoyimov Zokir Zikrulla o'g'li

SHDPI talabasi

Annotatsiya: Dzyudo bir nechta asosiy toifalarga bo'linishi mumkin bo'lgan juda ko'p turli xil texnikalarni o'z ichiga oladi. Ushbu toifalarning har biri kurashning turli jihatlarini qamrab oladi va dzyudochidan o'ziga xos mahorat va texnikani talab qiladi. Ushbu toifalarni bilish va tushunish mashg'ulotlarni tizimlashtirishga va jangovar usullarni samarali qo'llashga yordam beradi.

Kalit o'zlar: jismoniy tarbiya, komil inson, musobaqa, murabbiy, jismoniy tarbiya, aqliy tarbiya sport, dzyudo, kurash.

Аннотация: Дзюдо включает в себя множество различных приемов, которые можно разделить на несколько основных категорий. Каждая из этих категорий охватывает различные аспекты борьбы и требует от дзюдоиста особых навыков и техник. Знание и понимание этих категорий помогает систематизировать тренировки и эффективно применять приемы в бою.

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

Annotation: Judo includes many different techniques that can be divided into several main categories. Each of these categories covers different aspects of the fight and requires special skills and techniques from the judoka. Knowledge and understanding of these categories helps to systematize training and effectively apply techniques in combat.

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

Sportning rivojlanish tarixi

Dzyudo o'z qoidalariga ega kurash bo'lib, uning asoschisi yaponiyaliklardir. Bu nisbatan yosh sport turi bo'lib, uning shakllanishi 19-asrning oxirida sodir bo'lgan. Sharq kurashining yaratuvchisi Jigoro Kano o'n besh yoshga to'lgunga qadar tengdoshlarining hujumlaridan aziyat chekadigan zaif bola edi. Dzyudo texnikasi dastlab Qo'shma Shtatlarga ko'chib o'tdi, ko'plab zamonaviy jang san'atlarining asoslarini o'zida mujassam etgan va keyin butun dunyoga tarqaldi.

Har xil turdagi jang san'atlari bolaning shaxsiy va jismoniy fazilatlarini rivojlantirishning universal usuli bo'lib, boshlang'ich sportchilarga, o'g'il bolalar va qizlarga o'ziga ishonch bag'ishlaydi, shu jumladan o'zini himoya qilish, tayanch-harakat tizimini, butun tanani rivojlantiradi. bolalarning harakatsiz qolishiga yo'l qo'ymaslik, sog'lig'ini yaxshilash, miya faoliyatini rivojlantirish, maktabda va darsdan tashqari mashg'ulotlarda muvaffaqiyatga hissa qo'shish.

Mamlakatimizda jang san'atining eng mashhur turlaridan biri bo'lgan yapon jang san'ati dzyudo bo'yicha mashg'ulotlar bolada kuch, moslashuvchanlik, chidamlilikni rivojlantirish, shuningdek, mashg'ulotlar va musobaqalar davomida boshqa foydali ko'nikmalarni, jumladan, reaksiya tezligi, ehtiyotkorlikni egallash imkonini beradi. o'z harakatlarida, harakatlarni muvofiqlashtirish. Va, albatta, dzyudo bolalarga tezlantirilgan analitik fikrlashni beradi va bolalarga xos bo'lgan nafas olish va boshqa kasalliklarni sezilarli darajada kamaytiradi.

Dzyudo jang san'atining zarbasiz, yumshoq turi bo'lib, u katta yoshdagi bolalar (10 yosh - 14 yosh) va juda yosh bolalar (3-7 yosh) uchun mos keladi.

Yapon jang san'ati - bu falsafaning simbiozi, o'zaro yordam va tajovuzsiz kurashish, energiya xarajatlarini tejash bilan birga hujum. Ushbu sportni o'rganish ota-onalarni ham, 3 yosh va undan katta yoshdagi bolalarni ham jalb qiladi. Bu ham bejiz emas: kurash yosh dzyudochini jismonan, ma'naviy jihatdan mukammal rivojlantiradi, xarakter va g'alabaga bo'lgan ishtiyoqni mustahkamlaydi. Dzyudo bo'limlarida qatnashayotgan bolalar turli texnikalarni o'rganadilar, berilgan zarbalarga qarshilik ko'rsatadilar, dushmanning hiyla-nayranglarini oldindan tushunadilar va ularni munosib tarzda qaytaradilar.

Mashg'ulotlar tajribali murabbiy rahbarligida bosqichma-bosqich amalga oshiriladi: bolalar uchun dzyudo mashg'ulotlari oddiydan murakkabgacha amalga oshiriladi. Mashg'ulotlarning pirovard maqsadi o'sib borayotgan dzyudochilarning turli musobaqalarda ishtirok etishi jiddiy rag'batlantiruvchi omil hisoblanadi. Dzyudo mashg'ulotlari turli yoshdagi boshlang'ich jismoniy tayyorgarlikdagi o'g'il-qizlarni mavjud qiyinchiliklarga dosh berishga, to'siqlarni osonlikcha engishga, shu bilan birga har qanday kundalik vaziyatlarda o'zini tuta bilish va o'zini tuta bilishga o'rgatadi.

Trening sizga qat'iyatlilik, qat'iyatlilik, intizom va harakatlaringiz uchun mas'uliyat kabi foydali fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Bola kelajakda qaysi yo'lni tanlamasin, dzyudo mashg'ulotlarida olingan jangovar xarakter va axloqiy tamoyillar hamma joyda va doim foydali bo'ladi.

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.