

BO‘LAJAK DZYUDochILARNI ANIQLASH VA ULARNI CHEMPIONLIKKA ERTA TAYYORLASHNING USUL VA AFZALLIKLARI

Feruza Homidjonova,

SHDPI o‘qituvchisi

Raupova Sevara Anvar qizi

Xolmatova Maksadoy Anvar qizi

SHDPI talabalari

Kalit o‘zlar: jismoniy tarbiya, komil inson, musobaqa, murabbiy, jismoniy tarbiya, aqliy tarbiya sport.

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

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

Bo‘lajak dzyudochilarni aniqlash va ularni chempionlikka erta tayyorlashda 3 yoshdan boshlab dzyudo bilan shug'ullanishi tavsiya qilinadi. Musobaqaga bolani ertayoshdan olib borish bolalarga faqat foyda keltiradi. Sababi, ular o'zlarining qaytarilmas kuchlarini to'g'ri yo'nalishga yo'naltirishni o'rganadilar va tengdoshlari va kattalar bilan til topisha oladilar.

Dzyudo hatto 4 yoshli bolaga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi, bu uning uchun nafaqat sevimli mashg'ulot, balki hayotning o'ziga xos falsafasiga ham aylanishi mumkin.

Dzyuda jang san'ati quyidagi fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi:

- Barcha mushak guruhlarini kuchaytirish orqali jismoniy kuch
- Fikrlash, konsentratsiya
- O'z-o'zini himoya qilish tajribasi
- O'ziga ishonch, o'ziga ishonch
- Intizom

Eng muhimi, hayotning chuqur falsafasi bo'lib, ular g'alaba qozonish uchun avvalo dushmanga taslim bo'lish va keyin uning kuchini o'ziga qarshi aylantirish kerakligini o'rgatadi.

Bo‘lajak dzyudochilarni aniqlash va ularni chempionlikka erta tayyorlashda quyidagilarga alohida e‘tibor qaratish lozim:

- dzyudo jang san'atining eng kam shikastli turi hisoblanishiga qaramay, vaqti-vaqti bilan jarohatlar;

- dzyudo faqat bitta raqibning bo'lishini nazarda tutadi, bu hayotda, agar o'zini himoya qilish kerak bo'lsa, har doim ham sodir bo'lmaydi;

- kuchli ta'sirlarga dosh berishga imkon bermaydi.

Dzyudo mashg'ulotlari tatamidagi kurash zalida o'tkaziladi va quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Isitish (orqa bilan yugurish, oldinga qarab, yon qadamlar, tezlanish, cho'zilish, sakrash va h.k.).
- Cho'zish.
- yer gimnastikasi (mashqlar o'tirib, yotib bajariladi, 6-9 yoshli bolalar, boshqa yoshdagilar ko'priq, qayin, qayiqni o'rganadilar.
- Akrobatika - aravachalar, oldinga va orqaga salto, aylanmalar va boshqalar.
- Turgan holatda kurash - asosiy tutqichlarni o'rganish, oddiy uloqtirish - sayohatlar, supurishlar, raqibni muvozanatdan chiqarish usullari va boshqalar.

Asoslardan yerdan kurash - raqibni turli yo'llar bilan orqa tomonida ushlab turish va ushlab turishdan qanday qochishni o'rganish. Bolani 5 yosh va undan kichik yoki undan katta bo'limga kiritishdan oldin siz shifokor guvohnomasini olishingiz kerak. Qon tomirlari, yurak, ko'z, buyrak, orqa miya va tayanch-harakat tizimi kabi kasalliklari bo'lgan bolalar uchun dzyudo bilan shug'ullanish taqiqlanadi.

Sportda gender cheklovlari yo'q. Maxsus tayyorgarlikdan o'tgan qizlar keyinchalik o'zlarini himoya qila oladilar, bundan tashqari, ular tabiatan hammaga ham nasib etmaydigan moslashuvchanlik va egiluvchanlikni rivojlantiradilar;

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.