

DZYUDO BO‘YICHA MURABBIYNING INTELEKTUAL QOBILIYATINI

RIVOJLANTIRISH

Baxarov Quvonchbek Axad o‘g‘li,

Roziqov Shaxboz Otabek o‘g‘li,

SHDPI talabalari

Annotatsiya:

Maqolada murabbiyning kasbiy faoliyati sportchilarni tarbiyalash va ularni musobaqalarga tayyorlashdan iboratligi, shuning uchun ham uning vazifasi "tarbiya berish" va "tayyorlash" ekanligi xususida so‘z yuritiladi.

Kalit so‘zlar: dzyudo, sport, jismoniy rivojlanish, oila, murabbiy, raqobat.

DEVELOPMENT OF THE INTELLECTUAL CAPACITY OF A JUDO COACH,

Bakharov is the son of Kuvonchbek Akhad,

Rozikov is the son of Shakhboz Otabek,

Students of SHDPI

Annotation:

The article mentions that the coach's professional activity consists in educating athletes and preparing them for competitions, therefore, his task is to "educate" and "prepare".

Keywords: judo, sport, physical development, family, coach, competition.

РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ТРЕНЕРА ПО ДЗЮДО

Бахаров — сын Кувончбека Ахада,

Розиков — сын Шахбоза Отабека,

Студенты ШХДПИ

Аннотация:

В статье упоминается, что профессиональная деятельность тренера заключается в воспитании спортсменов и подготовке их к соревнованиям, следовательно, его задача — «воспитывать» и «подготавливать».

Ключевые слова: дзюдо, спорт, физическое развитие, семья, тренер, соревнования.

Chempionlikka erishgan shogird tayyorlashning ortida uzoq muddatli pedagogik mehnati yotadi. Demak, o‘qituvchi-murabbiydan ushbu jarayonning muvaffaqiyati uchun zarur bo‘lgan sifatlarni hamda keng ko‘lamli kasbiy bilim va ko‘nikmalarni talab qiladi. Atoqli olim

yoki shifokorni tarbiyalash qiyin bo'lganidek, eng kuchli sportchini yetishtirish ham oson emas.

Dzyudo - yapon milliy jang san'ati bo'lib, uloqtirish, ushlab turish, og'riqli ushlab turish (faqat qo'llar bilan va faqat qo'llar bilan) va bo'g'ish (nafasni ushlab turish) usullariga asoslangan. Zarbalar va ba'zi eng xavfli texnikalar faqat kata shaklida o'rganiladi. Sportchilar maxsus kiyimda - belbog'li ko'ylagi va shim (dzyudoki), maxsus gilamchalarda - tatamida poyabzalsiz chiqishadi. Turgan holda kurashayotganda sportchilar yotgan holda kurashayotganda bir-birlarini tatamiga tashlashga intilishadi, 30 soniya davomida raqibni orqasini tatamiga bosib ushlab turiladi yoki uni mag'lubiyatga tan olishga majbur qilish uchun og'riqli ushlab turish va bo'g'ilishlardan foydalaniladi. Dzyudo klassik kurash turlaridan (yunon-rum va erkin kurash) texnikani bajarishda jismoniy kuchdan kamroq foydalanish va ruxsat etilgan texnik harakatlarning xilma-xilligi bilan farq qiladi, bu boshqa narsalar qatori kiyim-kechakning mavjudligi bilan bog'liq. Dzyudo nazariyasini uzoq muddatli rivojlantirish va amaliyotga tatbiq etish jarayonida dzyudochilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi shakllandi. Yuqori toifali sportchilarni tayyorlash ko'p yillik mashg'ulotlar tizimini o'z ichiga oladi. Butun sport tayyorgarligi bu uzoq muddatli, yil bo'yi, sportchilarni tarbiyalash, tayyorlash, rivojlantirish, funktsional imkoniyatlarini oshirishning maxsus tashkil etilgan jarayonidir. Shuningdek, bu jarayon muayyan tamoyillar, qoidalar va qoidalar asosida bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lgan gigienik rejim, ilmiy, tibbiy-pedagogik nazorat, moddiy sharoitni o'z ichiga oladi. Murabbiyning dzyudochilar bilan ishlashda muvaffaqiyat qozonishining muhim sharti uzoq muddatli mashg'ulotlarning asosiy tamoyillariga rioya qilishdir:

- vazifalar, mashg'ulotlarni qurish vositalari va usullarining qat'iy uzluksizligi;
- maxsus o'quv vositalari hajmining ko'payishi va umumiy jismoniy tarbiya vositalarining hajmining kamayishi bilan yuklarning umumiy hajmini bosqichma-bosqich oshirish;
- intensivlikni oshirish orqali umumiy o'quv yuklarini oshirish;
- mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklarni bosqichma-bosqich oshirishni diqqat bilan kuzatish;
- ta'limning barcha turlarini o'rganish va takomillashtirishda didaktik printsiplarga - "oddiydan murakkabga" qat'iy rioya qilish.
- Sport mashg'ulotlarini o'tkazishda quyidagi bosqichlar belgilanadi:
- tayyorgarlik bosqichi (sport ixtisoslashuvi bosqichi);
- sport mahoratini oshirish bosqichi;
- eng yuqori sport mahorati bosqichi.

Dzyudochilarni tayyorlashning nazariy bo'limi mashg'ulotlar tizimini tashkil etish va dzyudochilarning jismoniy va shaxsiy rivojlanishini boshqarishning qonuniyatlarini belgilaydi. Mashg'ulotlarning uslubiy bo'limi dzyudo sport mahoratini rivojlantirish jarayonida qo'llaniladigan vositalar va usullarning o'zaro ta'sirini tartibga soladi. Bu sport

qiziqarli, chunki u o'z ishtirokchilariga aqliy va jismoniy kuchlarini eng samarali ishlatish imkonini beradi. Jang san'atining ushbu turi bo'yicha mashg'ulotlar dzyudo texnikasi, taktikasi va falsafasini o'rganish asosida shaxsni jismoniy va ma'naviy jihatdan yaxshilashga qaratilgan. Jigaro Kano (dzyudo asoschisi) sportning aksariyati mushaklarga tanlab ta'sir qiladi, deb hisoblaydi. Dzyudo uchun u tananing barcha mushak guruhlarini uyg'un rivojlantiradigan maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqdi. Bundan tashqari, u dzyudo bilan shug'ullanuvchi yoshlar e'tiborini o'ngga ham, chapga ham harakatlar qilish zarurligiga qaratdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. - Москва: Советский спорт, 2003.
2. Букварь дзюдоиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.
3. Дзюдо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
4. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. - М.: Советский спорт, 2008.
5. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
6. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
7. Homidjonova, F. (2021, December). METHODOLOGY OF TEACHING SPORTS AND MOVING GAMES. In Archive of Conferences (pp. 25-28).
8. 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.