

DZYUDO MASHG'ULOTLARI ORQALI O'QUVCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

Soatov Dilshod Maxmarayimovich

Qarshi Davlat Universiteti Sport fulteti fakulteti o'qituvchisi

Annotatsiya. Dzyudo o'quvchilarda jismoniy tayyorgarlik, muvofiqlashtirish va aqliy chidamlilikni rivojlantirish uchun ajoyib vositadir. Sport o'quvchilarga jismoniy va ruhiy farovonligini yaxshilash uchun qiziqarli va qiyin yo'lni taqdim etadi, bu ularning akademik va shaxsiy muvaffaqiyatlariga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Kalit so'zlar: dzyudo, o'quvchi, jismoniy tayyorgarlik, muvofiqlashtirish va aqliy chidamlilik.

Dzyudo - Yaponiyada paydo bo'lgan va butun dunyoda mashhur sport turiga aylangan jang san'ati. Bu jangovar sport turi bo'lib, uloqtirish, tortishish va taslim bo'lish usullariga urg'u beradi. Dzyudo o'zining raqobatbardosh jihatlaridan tashqari, ayniqsa, o'quvchilarning jismoniy va aqliy rivojlanishi uchun ham muhim afzalliklarga ega.

Dzyudo yuqori darajadagi jismoniy faoliyatni o'z ichiga oladi, bu uni jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish va umumiy salomatlikni yaxshilash uchun ajoyib vositaga aylantiradi. Sport kuch, moslashuvchanlik, chaqqonlik, chidamlilik va tezlikni talab qiladi, bularning barchasi jismoniy tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismidir. Muntazam ravishda dzyudo bilan shug'ullanish o'quvchilarda ushbu jismoniy sifatlarni rivojlantirishga va umumiy sport ko'rsatkichlarini yaxshilashga yordam beradi.

Bundan tashqari, dzyudo ham muvofiqlashtirish va muvozanatni rivojlantirish uchun ajoyib vositadir. Dzyudodagi ko'plab texnikalar aniq harakatlar va tananing turli qismlari o'rtasida muvofiqlashtirishni talab qiladi. Ushbu harakatlarni mashq qilish o'quvchilarga umumiy muvozanat va muvofiqlashtirishni yaxshilashga yordam beradi, bu ularning hayotining boshqa sohalarida ham foydali bo'lishi mumkin.

Jismoniy foydadan tashqari, dzyudo muhim ruhiy va hissiy foydalarga ham ega. Sport diqqat, intizom va qat'iyatni talab qiladi, bu esa o'quvchilarda muhim hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Dzyudo bilan shug'ullanish orqali o'quvchilar o'z oldiga maqsad qo'yish, qattiq mehnat qilish va qiyinchiliklarni yengib o'tishni o'rganishlari mumkin, bu esa ularning hayotining barcha sohalarida foydali bo'ladi.

Dzyudo mashg'ulotlari orqali o'quvchilarda jismoniy sifatlarni shakllantirishning ahamiyati shundaki, ushbu sport mashg'ulotlari o'quvchilarning jismoniy rivojlanishida, xususan, kuch, moslashuvchanlik, muvofiqlashtirish va chidamlilik kabi jismoniy fazilatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynashi mumkin. Dzyudo mashqlari orqali jismoniy fazilatlarini rivojlantirish muhimligining bir necha asosiy sabablari:

Umumiy salomatlikni yaxshilash: Dzyudo mashg'ulotlari o'quvchilarga yurak-qon tomir sog'lig'ini yaxshilashga, mushaklar kuchini va chidamliligini oshirishga va umumiy moslashuvchanlikni oshirishga yordam beradi. Bu jismoniy imtiyozlar o'quvchilarning umumiy salomatligini yaxshilashga va butun umri davomida sog'lom turmush tarzini saqlab qolishga yordam beradi.

Muvofiqlashtirish va muvozanatni oshirish: Dzyudo yuqori darajadagi muvofiqlashtirish va muvozanatni talab qiladi, bu o'quvchilarga umumiy tana nazorati va barqarorligini yaxshilashga yordam beradi. Bu ularga hayotlarining boshqa

sohalarida, masalan, boshqa sport turlari bilan shug'ullanish yoki oddiygina kundalik mashg'ulotlarni yanada qulaylik va inoyat bilan bajarishda yordam berishi mumkin.

Rivojlangan aqliy mustahkamlik: Dzyudo mashg'ulotlariga qo'yiladigan jismoniy talablar, shuningdek, o'quvchilarga aqliy mustahkamlikni, shu jumladan jismoniy noqulayliklarni engib o'tish va o'z maqsadlariga e'tibor qaratish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Bu o'quvchilarda o'z-o'zini tarbiyalash va qat'iyatlilik tuyg'usini rivojlantirishga yordam beradi, bu ularning hayotining boshqa sohalarida ham qo'llanilishi mumkin.

O'z-o'zini himoya qilish ko'nikmalari: Dzyudo - bu o'z-o'zini himoya qilish usullariga urg'u beradigan jang san'ati bo'lib, u o'quvchilarga real vaziyatlarda o'zlarini himoya qilish uchun amaliy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Bu ularning o'ziga bo'lgan ishonchini va shaxsiy xavfsizlik hissini oshirishi mumkin.

Jamoaviy ish va do'stlik: Dzyudo bo'yicha mashg'ulotlar ko'pincha sherik yoki jamoada ishlashni o'z ichiga oladi, bu o'quvchilarga muloqot, hamkorlik va boshqalarni hurmat qilish kabi muhim ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Bu ularga o'z tengdoshlari bilan mustahkam munosabatlar o'rnatishga va qo'llab-quvvatlovchi jamoaga tegishlilik tuyg'usini rivojlantirishga yordam beradi.

Dzyudo mashg'ulotlari orqali jismoniy fazilatlarni rivojlantirish o'quvchilar uchun ularning jismoniy salomatligi va aqliy va hissiy farovonligi nuqtai nazaridan juda ko'p foyda keltirishi mumkin. Kuch, muvofiqlashtirish, aqliy qattiqqo'llik, o'zini himoya qilish qobiliyatlari va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish orqali o'quvchilar hayoti davomida ularga yaxshi xizmat qiladigan muhim hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishlari mumkin.

Dzyudo jang san'ati bo'lib, o'quvchilarda kuch-quvvat, chidamlilik, moslashuvchanlik, muvofiqlashtirish va muvozanat kabi keng ko'lamli jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun ishlatilishi mumkin. Dzyudo mashg'ulotlari o'quvchilarga ushbu jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradigan ba'zi usullar:

Kuch mashqlari: Dzyudo yuqori tana, yadro va pastki tanada kuch talab qiladigan ko'plab tortishish va otish texnikasini o'z ichiga oladi. Talabalar ushbu usullarni mashq qilish, shuningdek, surish, o'tirish va cho'zilish kabi mashqlar orqali kuchlarini rivojlantirishlari mumkin.

Chidamlilik mashg'ulotlari: Dzyudo mashg'ulotlari o'quvchilarga doimiy otish yoki randori (erkin mashq) kabi mashg'ulotlar bilan shug'ullanish orqali yurak-qon tomir chidamliligini oshirishga yordam beradi. Bu o'quvchilarning chidamliligini oshirishga va umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga yordam beradi.

Moslashuvchanlik mashg'ulotlari: Dzyudo, ayniqsa, son, oyoq va elkalarda yuqori darajada moslashuvchanlikni talab qiladi. Talabalar cho'zish mashqlari, masalan, bo'linishlar, sonlarni cho'zish va elkalarni aylantirish orqali moslashuvchanligini yaxshilashlari mumkin.

Muvofiqlashtirish mashg'ulotlari: Dzyudo texnikasi tananing turli qismlari o'rtasida yuqori darajada muvofiqlashtirishni talab qiladi. Talabalar oyoq harakati va ulotirish kabi asosiy texnikalarni mashq qilish va muvozanat va vaqtga e'tibor qaratadigan mashqlarni o'z ichiga olish orqali o'zlarining muvofiqlashtirishni yaxshilashlari mumkin.

Muvozanat bo'yicha mashg'ulotlar: Dzyudo texnikasi muvozanat va barqarorlikni talab qiladi, ayniqsa ulotirish va tushirishda. Talabalar og'irlik va muvozanatni o'zgartirishni talab qiladigan usullarni qo'llash va asosiy barqarorlik va proprioepsiyaga qaratilgan mashqlarni bajarish orqali muvozanatni yaxshilashlari

mumkin.

Dzyudo mashg'ulotlari orqali o'quvchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirishning turli usullari mavjud. Mana bir nechta misollar:

Texnik tayyorgarlik: Texnik tayyorgarlik dzyudoning otish, ushlab turish va erga ishlov berish kabi usullarini mashq qilishni o'z ichiga oladi. Ushbu turdagi mashg'ulotlar kuch, muvofiqlashtirish va muvozanat kabi jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun zarurdir. Ushbu usullarni qayta-qayta mashq qilish orqali o'quvchilar mushaklar xotirasini yaxshilashlari va harakatlarini yaxshilashlari mumkin, bu esa yaxshi jismoniy ishlashga olib keladi.

Randori: Randori - bu dzyudo bo'yicha bepul mashq bo'lib, unda o'quvchilar sheriklari bilan yanada dinamik va spontan sharoitda texnikani mashq qiladilar. Ushbu turdagi mashg'ulotlar chidamlilik va vaqt kabi jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun juda yaxshi. Bu, shuningdek, o'quvchilarga o'zini himoya qilish uchun foydali bo'lishi mumkin bo'lgan haqiqiy hayot sharoitida texnikani qo'llashni o'rganishga yordam beradi.

Kuch va konditsionerlik: Kuch va konditsioner mashqlari dzyudo mashg'ulotlarining muhim qismidir. Ushbu mashqlar o'quvchilarda dzyudo uchun zarur bo'lgan kuch, kuch va chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Kuch va konditsioner mashqlariga misol sifatida surish, tortish, cho'zish, o'pka va plyometrik mashqlar kiradi.

Yurak-qon tomir mashqlari: yurak-qon tomir mashqlari chidamlilik va umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun zarurdir. Bunga yugurish, velosiped haydash yoki suzish kabi harakatlar orqali erishish mumkin. Talabalar yurak-qon tomir chidamliligini oshirish uchun uzluksiz oloqtirish yoki randori bilan shug'ullanishlari mumkin.

Cho'zish: Cho'zish moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun juda muhim, bu dzyudo texnikasini aniq va oson bajarish uchun muhimdir. Cho'zish jarohatlarning oldini olishga va tiklanishni tezlashtirishga yordam beradi. Talabalar mashg'ulotdan oldin va keyin cho'zishlari mumkin, shuningdek, cho'zish mashqlarini isinish va sovutish tartiblariga kiritishlari mumkin.

Dzyudo mashg'ulotlari orqali o'quvchilarda jismoniy fazilatlarni rivojlantirish texnik tayyorgarlik, randori, kuch va konditsionerlik, yurak-qon tomir mashqlari va cho'zilishning kombinatsiyasini talab qiladi. Ushbu usullarni birlashtirib, o'quvchilar umumiy jismoniy tayyorgarligi va dzyudo bo'yicha ish faoliyatini yaxshilashlari mumkin.

Dzyudo mashg'ulotlari orqali o'quvchilarda jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun texnologiyadan foydalanish mumkin. Mana bir nechta misollar:

Video tahlil: Video tahlil o'quvchilarning texnikasini yaxshilash va jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam berish uchun ishlatilishi mumkin. O'z chiqishlarini yozib olish va ko'rib chiqish orqali o'quvchilar o'zlarining texnikasini yaxshilashlari kerak bo'lgan sohalarni, masalan, muvozanat, muvofiqlashtirish yoki vaqtni aniqlashlari mumkin. Bu ularning harakatlarini yaxshilashga va samaraliroq ishlashga yordam beradi.

Kiyiladigan texnologiya: Fitnes-trekerlar yoki yurak urish tezligi monitorlari kabi taqiladigan texnologiya o'quvchilarning dzyudo mashg'ulotlarida jismoniy ko'rsatkichlarini kuzatish va kuzatish uchun ishlatilishi mumkin. Bu o'quvchilarga ularning jismoniy imkoniyatlari va cheklovlarini tushunishga yordam beradi va shunga mos ravishda mashg'ulotlarini moslashtiradi.

Virtual trening: Virtual treningdan o'quvchilarga sherigiga muhtoj bo'lmasdan

dzyudo texnikasi bilan shug'ullanish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun foydalanish mumkin. Bunga virtual haqiqatni o'qitish tizimlari yoki onlayn video darslar orqali erishish mumkin.

Biomexanik tahlil: Biomexanik tahlil dzyudo texnikasining harakatlari va mexanikasini o'rganish uchun ishlatilishi mumkin. Turli texnikalarning biomexanikasini tahlil qilib, murabbiylar va o'quvchilar jismoniy ko'rsatkichlarini maksimal darajada oshirish uchun harakatlarini yaxshilashlari kerak bo'lgan sohalarni aniqlashlari mumkin.

Ish faoliyatini kuzatish dasturi: Ish faoliyatini kuzatish dasturi o'quvchilarning vaqt o'tishi bilan rivojlanishi va rivojlanishini kuzatish uchun ishlatilishi mumkin. Bu murabbiylar va o'quvchilarga maqsadlar qo'yishga va ularning ushbu maqsadlarga erishish yo'lidagi taraqqiyotini kuzatishga yordam beradi.

Umuman olganda, dzyudo mashg'ulotlari orqali o'quvchilarda jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun texnologiyadan foydalanish mumkin. Videotahlil, taqiladigan texnologiya, virtual trening, biomexanik tahlil va samaradorlikni kuzatish dasturlari yordamida murabbiylar va o'quvchilar dzyudo texnikasi haqidagi tushunchalarini yaxshilashlari va jismoniy imkoniyatlarini yanada samarali rivojlantirishlari mumkin.

Dzyudo bo'yicha musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish o'quvchilarda jismoniy sifatlarni shakllantirishga yo'naltirilgan yondashuvni talab qiladi. Quyida yordam beradigan ba'zi strategiyalar mavjud:

Maxsus trening: Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish uchun musobaqada qo'llaniladigan aniq texnika va strategiyalarga e'tibor qaratish muhimdir. Bu musobaqada tez-tez qo'llaniladigan o'ziga xos otish, ushlab turish yoki erga ishlov berish usullarini mashq qilishni o'z ichiga olishi mumkin. Ushbu turdagi mashg'ulotlar o'quvchilarda ushbu usullarni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan kuch, tezlik va aniqlikni rivojlantirishga yordam beradi.

Yurak-qon tomir mashqlari: Chidamlilik dzyudo musobaqalarida asosiy omil hisoblanadi, chunki o'yinlar bir necha daqiqagacha davom etishi mumkin. Yugurish yoki velosipedda yurish kabi yurak-qon tomir mashqlari o'quvchilarning chidamliligi va chidamliligini oshirishga yordam beradi. Doimiy otish yoki randori yurak-qon tomir tizimini yaxshilash uchun ham ishlatilishi mumkin.

Kuch va konditsionerlik: Kuch va konditsioner mashqlari o'quvchilarga dzyudo musobaqasi uchun zarur bo'lgan portlovchi kuch va kuchni rivojlantirishga yordam beradi. Bu plyometriya, olimpiq liftlar va tana vazni mashqlari kabi mashqlarni o'z ichiga olishi mumkin. Kuchaytirish mashqlari ham musobaqa paytida jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Tezlik va chaqqonlikni mashq qilish: Tezlik va chaqqonlik dzyudo musobaqalarida muhim jismoniy fazilatlardir. Talabalar oyoq harakati, reaktsiya vaqti va tez harakatlarga qaratilgan mashqlar orqali tezligi va chaqqonligini oshirishlari mumkin.

Qayta tiklash strategiyalari: Qayta tiklash raqobatga tayyorgarlikning muhim qismidir. Dam olish va tiklanish kunlari mashg'ulotlar rejasiga kiritilishi kerak, shuningdek, cho'zish, massaj va boshqa tiklanish strategiyalari o'quvchilarning intensiv mashg'ulotlardan tiklanishiga yordam beradi.

Umuman olganda, dzyudo bo'yicha musobaqalarga tayyorgarlik o'quvchilarda jismoniy sifatlarni shakllantirishga kompleks yondashishni talab qiladi. Muayyan mashg'ulotlar, yurak-qon tomir mashqlari, kuch va konditsionerlik, tezlik va chaqqonlik mashqlari va tiklanish strategiyalariga e'tibor qaratish orqali o'quvchilar o'zlarini jismoniy jihatdan raqobat talablariga tayyorlay olishadi.

Dzyudo - g'alaba qozonish uchun jismoniy va aqliy ko'nikmalarni uyg'unlashtirishni talab qiladigan juda raqobatbardosh sport turi. Dzyudo

musobaqalarida muvaffaqiyatga erishish uchun o'quvchilarda jismoniy fazilatlarini rivojlantirish bo'yicha ba'zi strategiyalar:

Kuch va quvvatni yarating: dzyudo otish va texnikani samarali bajarish uchun portlovchi kuch va kuch talab qiladi. Squat, deadlift va skameyka kabi kuch mashqlari o'quvchilarda dzyudo uchun zarur bo'lgan mushak kuchi va kuchini rivojlantirishga yordam beradi. Pliometrik mashqlar, masalan, sakrash va qutiga sakrash, portlovchi kuchni rivojlantirish uchun ham ishlatilishi mumkin.

Chaqqonlik va tezlikni yaxshilang: chaqqonlik va tezlik dzyudoda muvaffaqiyatga erishish uchun juda muhimdir. Oyoq harakati, reaksiya vaqti va tez harakatlarga qaratilgan mashqlar orqali o'quvchilar chaqqonlik va tezlikni rivojlantirishlari mumkin. Konusli mashqlar, narvon mashqlari va chaqqonlik to'siqlari chaqqonlik va tezlikni yaxshilaydigan mashqlarga misoldir.

Yurak-qon tomir chidamliligini oshiring: dzyudo o'yinlari bir necha daqiqa davom etishi mumkin va yuqori darajadagi yurak-qon tomir chidamliligini talab qiladi. Talabalar yurak-qon tomir mashqlari, masalan, yugurish, velosipedda yurish yoki suzish orqali o'zlarining chidamliligini oshirishlari mumkin. Doimiy otish yoki randori yurak-qon tomir chidamliligini oshirish uchun ham ishlatilishi mumkin.

Moslashuvchanlikni rivojlantiring: Moslashuvchanlik dzyudo texnikasini aniq va oson bajarishda muhim ahamiyatga ega va jarohatlarning oldini olishga ham yordam beradi. Talabalar statik cho'zish, dinamik cho'zish va PNF cho'zish kabi cho'zish mashqlari orqali moslashuvchanlikni rivojlantirishlari mumkin.

Taraqqiyotni kuzatib boring va shunga mos ravishda mashg'ulotlarni o'zgartiring: Dzyudo musobaqalarida muvaffaqiyatga erishish uchun muvaffaqiyatni muntazam nazorat qilish juda muhimdir. Murabbiylar va o'quvchilar jismoniy tayyorgarlik, texnik qobiliyat va aqliy ko'nikmalardagi yutuqlarni kuzatib borishlari va mashg'ulotlar rejasini shunga mos ravishda tuzatishlari kerak.

Umuman olganda, dzyudo bo'yicha musobaqalarda g'oliblikni ta'minlashda o'quvchilarda jismoniy sifatlarni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Kuch va quvvatni oshirish, chaqqonlik va tezlikni oshirish, yurak-qon tomir chidamliligini oshirish, moslashuvchanlikni rivojlantirish va taraqqiyotni kuzatish orqali o'quvchilar dzyudoda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. УзДЖТИ нашриёт-матбаа булими. 2018.-С. 198-190 б.

2. Усмонходжаев Т.С. Миллий ааракатли уйинлар. Тошкент. «Уки-тувчи» 2000 йил, 53-54 б.

3. Рузиматов Э.И. Дзюдоичиларни махсус тайёргарлигини му-собакд олди мезоциклида шакллантириш. Магистрлик.дисс. Кукон. 2010 й. 23-28 б.

4. Шин В.Н. Построение годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. - Т., 2001. - 26 с.

5. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - Москва, 1995. - № 12. - С. 49-52.

6. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья вторая) // Теория и практика физкультуры, - Москва, 2000. - №3. - С. 21-25.

7. Герасимов СИ. Влияние двигательной асимметрии на формирование технических действий юных борцов.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - П., 1990. - 25 с.

9. Волков В.Н., Гаврин Т.В., Гаврин И.В. Функциональный контроль и принципы оценки тренированности в спорте: Монография. - Челябинск: Факел, 1998.-230 с.