

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O`RTA MAXSUS

TA'LIM VAZIRLIGI

TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedrasining bitiruvchisi

kunduzgi bo`lim

IV bosqich tolibi

SULTONOV MUXIDDIN

Mavzu: « Dzyudo kurashining o`quv mashg`uloti yig`inlarini
o`tkazish tartibi va qoidalari »

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbari:

Daminov I.A

Termiz-2012 yil.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
1-BOB. Mashg`ulot jarayonini hozirgi davr talabi asosida rejalashtirish.	6
1.1. O`quv-mashq yig`inlarini o`tkazish.....	7
1.2. O`quv-mashq yig`inlarining taxminiy xaftalik mashq qilish rejasi.....	14
1.3. O`g`uv-mashq yig`inlari davrida vrach nazorati.....	16
2-BOB. Texnik va taktik tayyorlanishni takomillashtirish va amalga oshirish.....	21
2.1.Taktika xaqida tushuncha.....	22
2.2. Tik turib kurashish texnikasi.....	24
2.3. Yotib kurashish texnikasi.....	26
3-BOB. Jismoniy sifatlarni o`stirishning taxminiy komplekslari.....	28
Trenerlarga amaliy maslaxatlar.....	35
Xulosa.....	38
Ilova.....	39
Foydalanilgan adabiyotlar.....	42

KIRISH

Tadqiqot dolzarbligi: Jismoniy tarbiya programmasida mamlakatimizdagi sportning eng yosh turlaridan biri dzyudo kurashi alohida o`rinni egallaydi. Shu o`rinda dzyudochilar tayorgarligijarayonini yanada takomillashtirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri bo`lib turibdi.

**Tadqiqot ob`ekti:** Dzyudochilar tayyorlash o`quv mashg`uloti yig`inlarini o`tkazish jarayoni.

Tadqiqot predmeti: Dzyudochilarni tayyorlashda o`quv mashg`uloti yig`inlarini o`tkazish tartibi va qoidalari.

Tadqiqot maqsadi: Dzyudochilarni tayyorlashda o`quv mashg`uloti yig`inlarini o`tkazish tartibi va qoidalarining o`ziga xos xususiyatlarini o`rganish va Dzyudochilarni tayyorlash tizimida tutgan o`rnini aniqlash. Yuqori malakali dzyudochilarni mashg`ulotlarning o`ziga xos xususiyatlarini amaliyotga tatbiq etish.

Tadqiqot farazi: Faraz qilindiki yuqori malakali dzyudochilarni tayorgarligini, mahalliy omillar va sharoitlarni hisobga olgan holda o`quv mashg`uloti yig`inlarini samaradorligini oshirish mumkin.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: Surxondaryo viloyati sharoitida yuqori malakali dzyudochilarni tayyorlashning nazariy va amaliy xususiyatlari bo`yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Jismoniy tarbiya programmasida mamlakatimizdagi sportning eng yosh turlaridan biri dzyudo kurashi alohida o`rinni egallaydi.

Uning jozibadorligi va hammabopligi, katta sog`lomlashtirish ahamiyatiga egaligi uni studentlarning sevimli sport turiga aylantirildi. Dzyudoning vatani yaponiya bo`lib, o`ziga xos tarixiga ega. Atoqli pedagog, marifatparvar va murabbiy, dzyu-do asoschisi Kano Dzigiro(1860-1938y) bolalik vaqtida Xegodan Kiotoga keldi, Naritatsugaki va Ikuuey pansionatlarida ta'lim oldi. U tug`ilganidan nimjon va kuchsiz edi, shu sababli dzyudzyutsu usullarini o`rganishga qaror qildi.

Keyinchalik Tokio imperator universitetiga aylantirilgan Kaysey litseyiga kirganidan so'ng, Kano Dzigiro Tensinsine kurashish maktabiga qatnay boshladi va u erda murabbiylar Fukuda Xatinosuke va Iso Masatomi rahbarligi ostida texnikani o'rgandi va olushuvlarda mashq qildi. Keyinchalik u butunlay boshqa o'nalishdagi maktab Kitoryu maktabida murabbiy Ikubo Tsunetosi qo'l otsida shug'ullandi, dzyudzyutsu bo'yicha qo'lyozmalarni sinchkovlik bilan tahlil qildi va bor vujudi bilan kurash usullarini o'rgandi. 1882 yil da Kano nufuzli Gakusyuin litseyiga nazoratchi (inspektor) va insruktor etib tayinlangandan so'ng, u ko'plab mustaqil ravishda ish olib borgan dzyudzyutsu kurashi maktablarining erishgan muvaffaqiyatlarini umumlashtirdi va sistemalashtirdi, usullarni takomillashtirdi xamda Tokioning Sitoya rayonidagi Eysedzi ibodatxonasida 12 tatamili kurash sport zalini tashkil qildi. Ushbu kurash zali vaqt o'tishi bilan zamonaviy dzyu-do intsituti-Kodokanga aylantirildi. Tabiiyki, dzyu-do qadimgi Kitoryu, Tensinsinero va boshqa maktablarning eng yaxshi yutuqlarini o'zlashtirib oldi. Jumladan, usullarni namoyish qilishning eski formalari to'laligicha Kitoryu maktabidan olingan.

Kano qadimgi dzyudzyutsu maktablarining nazariy yo'nalishi mohiyatini ifodalovchi yapon maqoli Dzyueku go-o sey suru (nafislik kuch va g'azabni engadi) ni tan olar edi. Biroq, ilmiy nuqtaiy nazardan Kano ko'p jihatidan dzyu-do kurashini takomillashtirdi va yangiliklar kiritdi. U tomonidan kiritilgan kurashchilar mashg'uloti uslubiyoti xozirda ham qo'llanilmoqda. Shuni takidlash zarurki, Kano dzyu-do kurashiga ijtimoiy, fuqaroviy va tarbiyaviy ahamiyat berar edi.

Urush Yaponiyada ko'plab vayronagarchiliklar qoldirdi. Deyarli barcha maktab va shaxar dzyu-do zallari foydalanib bo'lmaydigan darajada edi. Buning utsiga, 1945 yil noyabrida amerika okkupatsion qo'shinlari shtabi maktablarda va boshqa rasmiy muassasalarda dzyu-do mashg'ulotlari o'tkazishni taqiqlab qo'ydi. 1947 yildan boshlab Amerika harbiy bazalarida yapon murabbiylari harbiy xizmatchilarga dzyu-do usullarini o'rgata boshladi. Dzyu-do qayta tiklana boshlanishi bilan Yaponiyaning barcha rayonlarida musobaqalar o'tkazila

boshladi. 1948 yilda esa mamlakat birinchiligi o'tkazildi. Tez orada umumyapon dzyu-do federatsiyasi yuzaga keldi, Londonda esa Evropa dzyu-do federatsiyasi tashkil qilindi. 1951 yildan boshlab o'rta maktablar jismoniy tarbiya Federatssiyaning dzyu-do bo'limi, umumyapon talabalar dzyu-do federatssiyasi va Xalkaro dzyu-do federatsiyasi faoliyat ko'rsata boshladi. 1956 yilda Yaponiyada birinchi jahon chempionati o'tkazildi.

1958 yilda mart oyida Bunke rayonidagi Kasuga ko'chasida dunyodagi eng kata kurash zali beshta kichik va o'rta kurash zallari shaxsiy dzyu-do ilmiy tadqiqot instituti va boshqa yordamchi muassasalarga ega bulgan yangi etti qavatli Kodakon binosi qurib bitkazildi. 1959 yilda dzyu-do rasman Olimpiya sport turi deb tasdiqlandi va Tokioda o'tkazilgan XVIII Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. XX Olimpiada o'yinlaridan boshlab dzyu-do doimiy ravishda Olimpiadalar dasturiga kiritib kelinmokda. Yaponiyada tug'ilgan va ardoqlagan dzyu-do halqaro sport turiga aylandi.

Kano: «Dzyu-do bu tan va ruxdan eng samarali foydalanish usullariga olib boruvchi yo'l. Dzyu-doning mohiyati badanni chiniqtirib va irodani tarbiyalab, astoydil qilingan mashg'ulotlar orqali xujum qilish va ximoyalanish sanatini egallashdadir».

Jismoniy tarbiya vositasi sifatida dzyu-do kuch, salomatlik va o'z imkoniyatlarini to'la nomoyon eta olish mahoratini rivojlantirishga yo'naltirgan.

1-BOB. Mashg`ulot jarayonini hozirgi davr talabi asosida rejalashtirish.

Bir yil mobaynida bir xil taqsimlab chiqilgan ma'suliyatli sport musobaqalari sonini ortib borishi uch-to'rt makrotsikllarning paydo bo'lishiga olib keladi. Bitta makrotsikl asosida bir yillik o'rganish mashqlari rejasining tuzib chiqilishi bir xil takrorlanadigan mashg`ulot ikki makrotsikl asosidagi ikkita sikl uchta mikrotsikl asosida tuzilganlari-uch siklli mashg`ulot deb ataladi.

Har bitta mikrotsiklda shuningdek tayyorgarlik musobaqalashish, o'tish davrlari mavjud bo'ladi. Ikki va uch siklli chiniqish jarayonlarini o'tkazish vaqtida ko'pincha ikkilangan va uchlangan sikllar degan nom olgan variantlardan foydalaniladi. Bunday hollarda birinchi va ikkinchi makrotsikllar hamda ikkinchi va makrotsikllar o'rtasida o'tish davrlari rejalashtirilmaydi. Davom etayotgan makrotsikllarning musobaqalashish davri esa sokinlik bilan, bundan keyingi siklning tayyorgarlik davriga o'tib ketadi. (N.N.Platonovning, 1986 yil).

Bir qator mutaxassislar ko'p yillik rejalashtirilgan mashg`ulot vaqtida qo'llanish mumkin bo'lgan yillik sikllarning tadbiiq etilishi uchun o'z variantlarini taklif qilmoqdalar. Masalan, R.Petrov 1977 sportchilarni chiniqtirish chog'idagi birinchi va ikkinchi yillarda ular bilan bir siklli o'rganish mashqlarini rejalashtirishni, uchinchi va to'rtinchi yillarda esa ikki siklli o'quv mashg`ulotlari o'tkazishni rejalashtirishni taklif qilgan.

Muallif o'rgatishning operativ rejasini tuzib chiqish paytida bolalar va o'smirlar bilan bir xaftalik sikllar o'tkazish bo'yicha konkret takliflarini ham tavsiya etadi. O'rganish jarayonini ratsional tarzida tashkil etish sportning xozirgi zamon amaliyoti va metodikasida asosiy muammolardan biri hisoblanadi.

Bu muammoni biologlar, fiziologlar, bioximiklar va pedagoglar hamkorligida hal etishlari kerak. Yosh polvonlar chiniqish mashqlarining ko'pgina masalalari, jumladan, o'rganishning barcha bosqichlarida modeli xarakteristikalarini ishlab chiqish, jismoniy tayyorgarlikning zarur normalarini tayyorlash, ko'p yillik o'rganish jarayonida mashg`ulot va musobaqalashish qo'shimcha og'irliklarning

strukturasini tayyorlash, o'rganish jarayonini rejalashtirish shakllarini ishlab chiqish singari masalalar hal qilinishi zarur.

Yuqorida aytib o'tilgan yo'l-yo'riq ko'rsatmalarga amal qilish, yosh polvonlarni kamolot cho'qqisini zabt etishiga ko'mak beradi. Musatqil mamlakatimizda sog'lom avlodni tarbiyalab voyaga etkazishda muhim ahamiyat kasb etadi. Kurash musobaqalarining el orasida yanada chuqurroq singib, yoyilib borishga yordamlashadi.

Mutaxassislar ko'p yillik rejalashtirilgan mashg'ulot vaqtida qo'llanish mumkin bo'lgan yillik sikllarning tadbiq etilishi uchun o'z variantlarini taklif qilmoqdalar. Masalan, R.Petrov 1977 sportchilarni chiniqtirish chog'idagi birinchi va ikkinchi yillarda ular bilan bir siklli o'rganish mashqlarini rejalashtirishni, uchinchi va to'rtinchi yillarda esa ikki siklli o'quv mashg'ulotlari o'tkazishni rejalashtirishni taklif qilgan.

1.1. O'quv – mashk yig'inlarini utkazish

Kurashchilar sog'ligini kuzatishni bevosita mashqlar o'tkazilayotganda tatami ustida o'tkazish kerak. Vrach kurash zalida bulishi va yig'inning har bir katnashchisi mashq qilish holati haqida fikr yurg'izishga imkon beruvchi tegishli ish olib borishi kerak.

Kechqurun trenerlar kengashi ertaga mashq qilish uchun juftlar tuzadi va bu hakda kurashchilarga mashq mashg'uloti oldidan ma'lum qiladi. Har bir mashg'ulot oxirida Ukuv-mashq yig'inlarida kurashchilarni yirik musobaqalarga tayyorlash ishlari yakunlanadi. Ularning eng asosiy vazifasi bulajak musobaqalarda muvaffaqiyatli katnashish uchun yuksak mahoratga erishishdir.

Yig'in muddatlari bulajak musobaqalar ko'lami bilan va sportchilar musobaqalar ko'lami bilan va sportchilar qanchalik puxta mashq qilganliklari bilan belgilanadi. Odatda, musobaqalar kun davom etadi.

Yig'in uchun eng yaxshi joy shahar chekkasiga joylashgan sport bazasidir. Yaxshi tabiiy sharoitlar kurashchiga qattiq mashqlardan sung dam olishga,

organizmga esa tezrok o`ziga kelishga imkon beradi. Bundan tashqari, qattiq mashqlar bajargandan so`ng kurashchilar krosslar, paxodlar, eshkak eshishlar, suzishlar va shu kabilar singari mashq qilish vositalaridan foydalanishlari kerak. Sport bazasida kurash buyicha mashg`ulotlar uchun maxsus jixozlangan zal, sportning ko`makchi turlari (basketbol, futbol, shtanga, gimnastika, engil atletika) bilan shug`ullanish uchun joy, nazariy mashg`ulotlar o`tkazish va kinofilmlar ko`rsatish uchun bino, madaniy hordiq chiqarish uchun joy (kinoteatr, kutubxona va boshqalar) bo`lishi kerak.

Shuni nazarda tutish kerakki, mashq qilishdan oldin joylarda uquv-mashq qilish ishlari muntazam ravishda, metodika jihatidan tug`ri tuzilgan bo`lsagina yig`ilishdagi mashq qilishlar maksimal samara beradi.

Yig`inda qatnashchilar soni shunday bulishi kerakki, olishuv uchun sheriklar etarli darajada buladi. Kurashchilarga sheriklarni bir-biriga yakin ikki vaznlilar yukori va past vaznlilardan, eng engil vazn uchun faqat bir vazndan, og`ir vazn uchun past kategoriyadan tanlash mumkinligini hisobga olib xar bir vazn kategoriyasida kamida uchta kurashchi bo`lgani ma'qul.

Yig`inda ishning muvaffaqiyatli bulishi ko`proq trenerlar sostaviga bog`likdir. Barcha ishlarni bamaslahat amalga oshirish uchun trenerlar, vrach va komsorg, ilmiy-nazariy gruppasi a'zosidan iborat trenerlar kengashi tuziladi. Trener va vrach musobaqalarga tayyorlanayotgan kurashchilarning individual xususiyatlarini yaxshi bilishlari kerak. Bitta trener 5-6 sportchi bilan shug`ullanishi kerak.

Katnashuvchilar ko`prok bo`lsa, o`quv-mashq qilish ishini yaxshiroq tashkil etish uchun trenerlardan har biri ma'lum vazn kategoriyasiga ega kurashchilarni tayyorlashga mas'ul etib tayinlanadi. Bu trenerlar zimmasidan boshka ma'suliyatlarni va butun kollektiv bilan ishlash vazifasini soqit etilishini bildirmaydi, albatta.

Tayyorlov davrida o`tkaziladigan o`quv-mashq qilish yigini oddiy sharoitdagiga qaraganda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan anchagina kengroq foydalanib, katta ishlarni amalga oshirish imkonini beradi. Bu yig`inlarda

kurashchilarni jismoniy, texnik-taktik va nazariy tayyorlash buyicha kontrol normativlar qabul qilish planlashtiriladi.

Mashq qilish yig`inlari ko`proq ma'suliyatli musobaqalarga bevosita tayyorgarlik kurash bosqichida o`tkaziladi. Rejimga rioya qilish, tana og`irligini nazorat qilish bunday yig`inda sport formasiga erishishga buysundirilgan.

Mas'uliyatli musobaqalarda qatnashishga kollektivning eng kuchli kurashchilari tayyorlanishlari kerakligi turgan gap. Tanlab olishlar oxirgi musobqalar natijalariga karab o`tkaziladi. Bu yutuqlardan tashqari, yigin katnashchilarini to`ldirishda sportchilarning yoshlari va kelajak istiqbollari ham e'tiborga olinadi. Nisbatan bir xil sharoit paydo bo`lib kolsa, ancha yoshroq va istiqbolliroq sportchilar tanlab olinadi.

Yig`inga mana shu yig`inni o`tkazayotgan tashkilotning eng kuchli kurashchilari tanlab olinadi. Yig`in katnashchilari soni buladigan musobaqalar harakteri (komandalar uchrashuvlari, shaxsiy uchrashuvlar, ayrim vazn kategoriyalaridagi match uchrashuvlari) ga qarab belgilanadi.

Yig`inga kelgan kurashchilar sport formasi darajasini belgilash uchun mashg`ulotlar boshida kontrol olishuvlar va vrach nazorati o`tkaziladi. Har bir sportchi uz yonida dispanser kuzatuvi kartochkasini olib yurishi kerak. Kontrol olishuvlardan sung ma'lum bo`lgan sportchilar tayyorgarligiga binoan va tayyorgarlikning umumiy planini xisobga olib individual planlari aniqlanadi.

Yig`inlarni o`tkazish uchun quyidagi xujjatlar: o`quv plani, harajatlar smetasi, mashq qilishning har bir dars uchun tuzilgan plani, kun tartibi, siyosiy tarbiyaviy ish planini tayyorlaydilar.

Yig`inda ish kurashchilar va trenerlarning tashkiliy majlisidan boshlanadi va unda yig`inning maqsadi va vazifalari o`quv-mashq qilish jarayonini rasmiylashtirish, siyosiy-tarbiyaviy ishlar va madaniy-ommaviy ishlar (redkollegiyani, planining ayrim bo`limlariga mas'ullarni saylash) ko`rib chiqiladi.

Sportchilarning mashq qildirishning umumiy va individual plani asosiy xujjat bo`lib, shunga qarab o`quv-mashq qilish ishlari olib boriladi. Umumiy plan trenerlar sostavi tomonidan oldindan tuzib qo`yiladi.

Birinchi kunlardayok navbatchilik qilish va sportchilarning umumiy massaj olishi grafigi tuzib chiqiladi. Har kuni (navbati bilan) bitta trener va qatnashchi navbatchilik qiladilar. Navbatchi trener rejim bajirilishiga va ushbu kunga belgilangan mashg`ulotlarning tashkil qilinishiga javob beradi. Qatnashchi esa, unga yordam beradi.

Har bir dars uchun tuzilgan ish plani odatda, haftalik sikl asosida tuziladi. Xar kuni unda quyidagi yo`nalish: kurash mashg`ulotlari, jismoniy tayyorgarlik mashg`ulotlari va hokazolar mavjuddir. Asosiy mashg`ulotlardan tashqari, poxodlar tashkil qilish, voleybol, basketbol uynash, suzish, eshkak eshish, shtanga ko`tarish va boshqalar tavsiya qilinadi. Xafta siklida 5-6 mashq qilish kunlari bo`lib, ulardan 2-4 kuni kurash mashg`ulotlariga, 2 kuni jismoniy tayyorgarlikni va 1 kuni nazariyaga ajratiladi.

Turnir musobaqasi oldidan odatda uchta mashg`ulot: ertalabki, kunduz kungi va kechquringi mashg`ulot utkaziladi. Matchli uchrashuvga tayyorgarlik ko`rishda bir kunda 2 ta mashk ertalabki va kunduzgi yoki kechquringi mashq qilish etarli bo`ladi.

Ertalabki mashg`ulotlar.

Bu mashg`ulotlarning davom etishi va jadalligi keyingi, asosiy mashg`ulotlar nagruzkasiga bog`liq. Nagruzka katta bo`lsa, mashg`ulotlar 35-40 minut, o`rtacha nagruzkada esa 45-60 minut davom etadi. Mashg`ulotlar navbatchi trener rahbarligi ostida olib boriladi va saflanishi xamda navbatchi qatnashchi raporti bilan boshlanadi. Keyin trener kunning yo`nalishi va tartibi xamda boshqa kerakli e'lonlar hakida ma'lum qiladi.

Mashg`ulotning birinchi qismi (16-20 min. quyidagilarni o`z ichiga oladi: 500-800 m ga yurish, yurish bilan almashinuvchi yugurish (o`rtacha tezlik bilan 1000-1300 m ga umumustiruvchi mashqlar. Mashg`ulotning ikkinchi qismiga (10-15 min.) kurash texnikasini va taktikasini takomillashtirish bo`yicha sherik bilan va taktikasini takomillashtirish bo`yicha sherik bilan va sheriksiz maxsus mashqlarni bajarish kiradi. Mashg`ulotning uchinchi qismi (10-15 min) muskullarning ayrim

gruppalarini ustiruvchi maxsus mashqlarni o'z ichiga oladi. Mashg'ulotlar bo'shashuv va sekin yurish mashqlari bilan tugallanadi.

Kurash buyicha mashg'ulotlar.

Mashg'ulotlarni yaxshi tashkil etish uchun yig'in qatnashchilarini 8-12 kishidan iborat gruppalariga ajratadilar, ya'ni 4-6 juft qatnashchilar gruppasini tuzadilar. Har bir qatnashchiga tatami ustida mashq qilish vaqtini belgilaydi. Mashg'ulotlarni bunday tashkil kilish kurashchilarga individual yondoshuvni aniq amalga oshirish imkonini beradi.

Turnir musobaqalariga tayyorgarlik ko'rishda (olishuvlar kunduzi va kechqurun utkazilayotganda) kurash mashg'ulotlari vaktini xafta siklida kunduz va kechqurun bilan navbatlashtirish lozim, chunki sportchining eng ko'p mehnatga qodirligi odat tusiga kirgan mashq qilish soatlari bilan moslashadi.

Kun tartibi

Uyg'onish 7.00

Ertalabki gimnastika 7.15 - 7-45

Tualet 7.45-8.00

Nonushta 8.00-9.00

Nazariy mashg'ulotlar (siyosiy axborot) 9.00-11.00

mashq qilish (tatami ustida yoki umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari) 11.00-14.00

Tushki ovkat 14.00-15.00

Dam olish 15.00-16.00

Mashq qilish 17.00-20.00

kechki ovkat 20.00-21.00

Madaniy ommaviy ishlar 21.00-22.00

Kechki sayr 22.30-23.00

Uyqu 23.00

Katta trener qatnashchilar gavdasi og'irligini muntazam nazorat kilib boradi. Shu maksadda har ikki kundan sung ertalabki gimnastika oldidan torozida tortish amalga oshiriladi. Natijasi tegishli hujjatga yozib qo'yiladi.

Shug'ullanuvchilar ovqatiga vrach va xujalik ishlari bo'yicha yordamchi javob beradi. Ovqat qatnashchilar tanlagani bo'yicha berilsa trenerlar o'tkazilgan mashqiy olishuvlar natijalarini tahlil qiladilar. Zarurat talab qilsa, mashq qiluvchilar trenerning ko'rsatmasiga binoan ishlashlari lozim bo'lgan texnik-taktik harakatlarni bajaradilar.

Musobaqalar kuniga ikki marta ertalab va kuchqurun o'tkazilishi sababli yig'inda mashqiy mashg'ulotlarni tatamida xuddi shu vaqtda o'tkazish kerak. Kurashchilar musobaqalarda bo'ladigan sharoitlarga ko'nikishlari kerak. Ertalabki mashqni soat 11 da. kechki mashqni esa soat 17 da boshlagan ma'qul. Musobaqalar oldidan kurashchilarga 2-3 kunlik dam berishdan avval ketma-ket 3 kun davomida tatami ustida mashqlar o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Shu bilan birga oldingi ikki kunni ertalabki va kechqurungi erkin olishuvda (5 min) o'tkaziladi. Agar bir mashqiy mashg'ulotda ikkita erkin olishuv o'tkazilsa, unda kurashchilar razminkani faqat olishuv oldidagina bajaradilar. Uni tamom qilgach kurashchilar 15-20 minut dam oladilar va ikkinchi erkin olishuvni utkazadilar, undan sung sekin yugurish bilan muskullarni bo'shashtirish mashqlarini bajaradilar. Bitta mashqiy darsda 2 olishuv o'tkazilishi trenerga va vrachga har bir kurashchi kanchalik puxta mashq qilganligini aniqlash imkonini beradi.

Mashq qilishning oxirgi kuni tatami ustidagi nagruzka oldingi mashqiy mashg'ulotlarga Qaraganda ancha kamroq bulishi kerak. Masalan, juft o'quv-mashq qilish olishuvini o'rtacha tezlikda galma-galdan tepadan va pastdan 5 minutdan o'tkazadilar va 15-20 minutli dam olishdan sung tik turib, tashlashsiz 6-8 minutdan o'quv-mashq kilish olishuvini o'tkazadilar.

Yig'in oxirida komandaning kat'iy sostavini tug'ri belgilash juda muhim ahamiyatga ega. Bu masalaning hal etilishini oxirgi mashq qilishga qadar qoldirish mumkin emas, chunki noma'lum mashq qiluvchilar kayfiyatiga salbiy ta'sir qiladi.

Yig`in oxirida tanlov musobaqalari o`tkazish kerak emas, chunki bu mayiblovchi shikastlanishlarOga va kurashchilar asabini qo`zg`ashga olib kelishi mumkin.

Kurashchilar mashqiy olishuvlarni qanday o`tkazayotganlarini diqqat bilan kuzatib borib, ularning jismoniy, texnik-taktik va iroda jihatidan tayyorgarligini hisobga olib, trenerlar komandaning asosiy sostavini musobaqalar boshlanishidan 8-10 kun oldin belgilab olishlari kerak. Odatda, mashq qilish uchun vazn kategoriyasi bir xil bulgan sheriklardan juftlar tuzish lozim. Biroq mashg`ulotlardan birida kurashchi o`ziga nisbatan vazni engilrok sherik bilan mashq qilishi ba'zida maksadga muvofiq bo`ladi. Odatda, bunday olishuvlar ancha tez sur'atda o`tadi, og`irroq harakat qilishga majbur etadi, binobarin, tezkorlik va chidamlilikni ustirishga imkon beradi. Vazni engil sherik bilan eng murakkab amallarni juda ko`p martalab bajarishga va texnikani yaxshirok uzlashtirishga muvoffak bulinadi. vazni ancha og`irroq sherik bilan mashk kilish kuchli raqibning ushlab olishlari va xujumkor harakatlarini engishga o`rgatadi, kuchni o`stirishga yordam beradi.

Musobaqalarda kurashchining muvaffaqiyatli chiqishi ko`p darajada uning tug`ri xulqi bilan belgilanadi.

Musobaqalarda kuchni tejab sarflash, ortiqcha bezovtalanishdan qochish, quvvatni tiklash uchun har bir imkoniyatdan foydalanish kerak. Kun tartibi bu davrda odatdagi kun tartibidan keskin farq qilmasligi kerak. Kayfiyatni yaxshilashda kechki sayr va uzoq uyqu (8-10 soat) juda katta rol uynaydi. Sayr kilish odamni tinchlantiradi va yaxshi uxlashga yordam beradi.

Bu vosita musobaqalar boshlanishidan oldin qatnashuvchilar vaznini maxsus torozida tortgandan keyin va kur'a tashlangach, kurashchi maqsadni aniqlaydi va uni amalga oshirishning taxminiy planini belgilab oladi. Eng avvalo plan ayrim olishuvlar o`rtasida vazifalar va kuchlar taqsimlanishini aks ettirishi kerak. Tug`ri plan tuzish uchun bir qator faktorlarni: musobaqalar utkazish usulini, vaqtini, joyini va hokazolarni hisobga olish lozim. Shuningdek, mazkur vazn kategoriyasida qatnashuvchilarning miqdor va sifat jihatidan sostavini, o`z komandasi hamda raqib komandasining musobaqalarga tayyorgarligi darajasini

e'tiborga olish zarur. Musobaqalarda ma'lum o'rinni egallash uchun o'tiladigan doiralar sonini taxminan belgilash, dastlabki ikki olishuvlarda kimlar bilan kurashishga tug'ri kelishini ancha aniq bilishi va keyingi olishuvlardagi raqiblarni taxminan aniqlash kerak. Ushbu ma'lumotlarga asoslanib kurashchi o'z rejalarini tuzib chiqadi.

1.2. O'g'uv-mashq yig'inlarining taxminiy xaftalik mashq qilish plani

Xafta kuni	Vag't soat	Asosiy yunalganlik	Taxminiy mazmun
Dushanba	8.00-9.00 11.00-13.00 17.00	Ertalabki razminka O'kuv-mashq qilish vazifalarida dzyu-do texnikasi va taktikasini takomillashtirish, chidamkorlikni ustirish Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Tezkorlik va chakkonlikni ustirish	Yurish, chopish, umum ustiruvchi mashklar, taklidiy mashklar, dzyu-dochining maxsus tayyorlov mashklari. Karshiliksiz tashlashlarni bajarish. vazifalarni bajarish (kurashchining Tula bulmagan karshiligisiz) Tashlashlarni tezlikka bajarish. Yotib kurashish. Sakrash argamchisi bilan sakrashlar. Kross 3-5 km. Basketbol uyini.
Seshanba	8.00-9.00 11.00-13.00 17.00-19.00	Ertalabki razminka Umum jismoniy tayyorgarlik buyicha nazariy mashg'ulot Umum jismoniy tayyorgarlik buyicha mashg'ulot. Kuchni ustirish	Kross 2 km. Umumiy ustiruvchi mashklar mashklar 5 kmga kross. Toshlar bilan shtanga kutarib gimnastika snaryadlarida mashk qilish kiyimsiz taklidiy mashklar
Chorshanba	8.00-9.00	Ertalabki razminka texnik-taktik maxoratni, chidamlilikni	Sayr qilish. umum ustiruvchi mashklar. Kichik

	17.00	takomillashtirish Texnik-taktik maxoratni chidamlilikni takomillashtirish	karshilikka ega amallarni tik xolatda va yotib takomillashtirish. Tik turgan xolatda va yotib vazifa buyicha kurashish. Musobaka tipidagi 5x5 minutli olishuv.
Payshanba	8.00-9.00 11.00-13.00 17.00-19.00	Ertalabki razminka Umumiy jismoniy tayyorgarlik buyicha nazariy mashgulot Dzyu-do texnikasi va taktikasi va taktikasini takomillashtirish.Chakko nlikni ustirish. Umumiy-jismoniy tayyorgarlik buyicha nazariy mashgulot	Yurish, chopish, umumustiruvchi mashklar. taklidiy mashklar 3 km.ga kross. Futbol, chuzilish mashklari Xujum kilishning turli burchaklaridan «tashlanish» amallari. «Shox2 amallarni takomillashtirish. Vazifa buyicha tik turib va yotib kurashish Sayr kilish
Juma	8.00-9.00 11.00-13.00 17.00	Ertalabki razminka. Texnik-taktik Texnik-taktik maxoratni takomillashtirish. Tezkorlikni ustirish	Musobaka tusidagi 5-6 minutli olishuvlar, turli tomonlarga 6 ta tashlashni vaktga utkazish (3 marta) egiluvchanlik mashklari. Musobaka tusidagi 3-8 minutli olishuvlar, vaktga turli tomonlarga 6 ta tashlash (3marta)
Shanba	8.00-9.00 11.00-13.00 17.00-19.00	Ertalabki razminka Tiklovchi sikl Назарий машгулотлар	5-7 km.ga kross umum ustiruvchi mashklar, maxsus tayyorlov mashklari. Xamom, massaj, dam olish. Sport vokealari

			xronikasi. Shoxmot va shashka uynash.
Yakshanba	8.00-9.00 11.00	Ertalabki razminka Erkin dam olish	Shaxsiy plan buyicha Kinoteatrlarga teatrlarga muzeylarga borish, kitoblar ukish.

1.3. O`g`uv-mashq yig`inlari davrida vrach nazorati

Meditsina nazorati – jismoniy tarbiya sistemasining insoniylik printsiplari talab qilgan trener – pedagogning eng birinchi ishidir. Sportchilarning sport natijalari ularning sogligi kanday ekanligiga bogliq. Shuning uchun tayyorlanish jarayonida yukori natijaga erishishni jadallashtirishni xisobga olmay, shugullanuvchilarning yoshi strukturasini, ularning individualligini e'tiborga olish zarur.

Bu vazifani sifatli xal qilish uchun trener Balan vrach urtasida aloka bulishi juda muximdir. Ular organizmning standart nagruzkaga reaksiyasi kursatkichlarini va shuningdek, bunday reaksiyalar namoyon bulishida sportchilarning individual xususiyatlarini bilishlari kerak.

Vrachning, sportchining trenerning maxkam alokada bulishi sportchilarning imkoniyatlariga eng mos keluvchi nagruzkani belgilash va sport-pedagogik vazifalarni xal etish imkonini beradi. Yuksak nagruzka sharoitida rener ishining natijalari kup darajada sportchilarning ishchanligini tiklash tadbirlariga boglikk ekanligini trener esda saklashi kerak. Xarakteri jixatidan turlicha bulgan nagruzkalar, sayr kilish, issik xamom, massaj va uz-uzini ukalashlarni karshilik kursatishini oshiradilar. kullash lozim. Farmakologik preparatlar va vitaminlar kuvvatni tiklashning maxsus vositalariga taalluklidir. Ular organizmning kasallanishlariga, obixavoning keskin uzgarishlariga va tashki muxitning boshka ta'sirlariga

Meditsina kuriklarini tashkil kilish, jismoniy mashklarning organizmga ta'siri xakida, gigienaga va kun tartibiga rioya kilish xakida utkaziladigan vrach,

suxbatlari, uzini-uzi nazorat kilish trener uchun xam, sportchi uchun xam majburiydir.

Sport qiyofasini tiklashning eng ajoyib usuli madaniy-ommaviy tadbirlar o'tkazish, teatrlarga, kinotiatrlarga, kontsertlarga borishlar, olimlar bilan, ishlab chikarish ilg'orlari va shu kabilar bilan uchrashishlardir .

Musabakalar davrida vaznni kamaytirishni va ovkatlanishni ayniqsa diqqat bilan kuzatib ratsional parxezni, suyuqlik ichishni cheklashni, turli xil issiq muolajalarni, tasir etishning pisixologik usullarini, farmakoterapiya va shu kabilarni uz ichiga oladi. Bularning xammasi sportchining optimal imkoniyatlari bilan belgilanishi vauning sog'lig'iga tasir kursatmasligi kerak.

Tana og'irligini kamaytirish uchun musoboqalar oldidan quyidagi vositalarni qullaydilar: issik xamom, ovkat eyishni va suyuqlikni ichishni cheklash, farmakoterapiya (zararsiz siydik xaydovchi vater chiqaruvchi meditsina dorilari) va mashq qilish nagruzkalari. Vaznni tashlashning eng maqbul usullari quyidagilardir. (V. A. Geselevich, 1976);

_ bir tekis vazn tashlash. Sportchi tana og'irligini tashlashning butun davr davomida bir xil kg mikdorida bir tekis vazn tashlaydi;

_ zaribdor vazn tashlash. Tana vazni pasayishi oxiriga 2-3 kun ichida sodir buladi.

_ interval bilan. Kurashchi 2-3 kun davomida jadal sur'at bilan 2-3 kg vazn tashlaydi, ya'ni normaga erishadi, sungra semira boshlaydi va shunday qilib 2-3 marta tashlaydi, ya'ni vazn «tebranib turadi».

Mashq kiluvchi va musoboqalarda katnashuvchi sportchi rejimida eng jiddiy axamiyatni ovkatlanishga qaratish zarur. Tug'ri tashkil qilingan ovqatlanishda ishchanlik oshadi, charchash pasayadi va katta jismoniy nagruzkalardan sung kuchnitiklash jarayoni tezlashadi .

Ovqat uquv-mashq qilish jarayonida sarflangan quvvat urnini tula tuldirishi kerak. Ovqat dzyudo kurashi bilan shug'illanish xususiyatlariga,iqlim sharoitlariga sportchining individual xususiyatlariga mos keluvchi ma'lum tartib buyicha amalga oshirish zarur. Ovqatlanish ratsioni xilma-xil bulishi, engil va yaxshi xazm

buladigan, yoqimli mazaga, xidga va yaxshi tashki kurinishga ega mol va usimlikka mansub turli xil maxsulotlardan iborat bulishi kerak.

Musoboqatsiklida kupgina kurashchilar ma'lum, ruxsat etilgan medik-biologik stiulyatorlar bilan bir qatorda, teng miqdordagi yong`oq, asal va mayiz qorishmasini tanovul qiladilar.

Vrach nazoratining muxim xususiyatlaridan biri- trenerlarning sport travmasi profilaktikasini va shikastlanganga yordam kursatishni bilishidir. Mayib bulishdan kelib chiqqan sabablarni batafsil urganib chiqishga asoslangan profilaktika tadbirlari sport tufaylimayin bulish darajasini maksimal pasaytirish imkonini beradi.

Dzyudochi tayanch-xarakat apparati eng zaif joylari oyoq va qullar bug`nlari (tizza va boldir-tavon bug`nlari), elka kamari bug`nlari va shuningdek umurtqa pag`onasidir.

Dzyudochilarning tayanch-xarakati apparatlari mayib buladigan xolatlar va mayib bulish sabablarixamda ularning oldini olish choralari

Bir yillik mashq davridagi dzyudochilarning eng kup jaroxatlanishi tayyorgarlik davriga tug`rikeladi. Boshqa vaqtlarda, masalan, utish davrlarida mayib bulish xollari ancha kam uchraydi

Mayib bulishning asosiy sabablari uquv-mashq qilish jarayonlarini vamusobokalarni notug`ri tashkil qilinishi, metodik xatolar, qoidalarning buzilishi, kurashish usulini texnika jixatidan notug`ri qullanishidir.

Uquv-mashq qilish jarayonidagi tashkiliy-metodik xatolar orasida jangga kurashchilarni notug`ri juftlash (vazn katigoriyalarining mos kelmasligi, malaka, texnika va jismoniy tayyorgarlik orasidagi farqning kattaligi va boshqalar.), uytn mashqlari kiritilishi, yomon tashkiliy va meteorologik sharoitlarda mashq qildirish, moddiy-texnika ta'mininotidagi, xakimlikdagi kamchiliklar vaxokozolarni aytib utish lozim.

Dzyudochilar mayin bulishi zaminida birinchi navbatda tayyorgarlikni jadallashtirish, ya'ni mashqlar xajmini, tezligini, mashqlarning u yoki bu

elementlari bajarilishi murakkabligini keskin oshirishdan iborat bulgan metodik illatlar yotadi.

Yakkama-yakka olishuvni boshqa turmishda bulganidek, dzyudoda mashq qilishning boshlang'ich qismida mayib bulishning sababi asabiy sozlanishdagi kamchiliklar, razminkani yomon utkazilganligidir. Mashq qilish oxirida mayib bulish umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning etarli darajada emasligi sababligi charchab qolish tufayli yuz beradi. Trenerning aloxida etibori yakuriy boskichdagi maxsus tayyorgarlik salmog'iga qaratilgan buladi, nomaxsus tayyorgarlik (umummustaxkamlovchi mashqlar, uyin tarzidagi va boshqa mashqlar) esa kichik bir qismni tashkilkiladi, bu ixtisoslashtirishning ma'lum darajada torligidan dalolat beradi.

Texnikaviy xatolar mashq qilishga sportning uyin turlari kiritilishi bilan ularni metodiktashkiliy va texnikaviy jixatdan etarli tayyorgarlik kurmasdan mashqlarga kiritilishi bilan bog'liqdir. Bundan tashkari xujim kilish yoki ximoya xarakteriga ega maxsus elementlar (orqadan vaoldindan chalishlar, tagidan urib ag'darishlar, og'ritish usullari, tashqaridan va yon tomondan ilib kutarish, orqaga kutarib ag'darish va boshqalar) ni notug'ri bajarilishi bunga sabab buladi.

Dzyudochilarning mayin bulish mexantzmi bir xil emas, yiqilish, zarba berishbilan bog'liq bulgan bevositamayib bulish xollari 43% dan kuproqni tashkil kiladi, mayib bulishning 50% ga yaqini keskin muljalga olinmagan yoki bug'inlarni zuraki bukish, ochish, burin tufayli, ya'ni bilvosita yuz beradi va mayib bulishning 7% gina turli sabablar tufayli sodir buladi.

Usul bajarish texnikasining buzilishi shuni buzganni xam, uning raqibini xam mayib bulishiga olib keladi. Buni dzyudochining mashq qilish (juft bulib olishuv)mashg'ulotlari, tanlab olish vaqtlaridagi va mas'uliyatli musobaqalar vaqtidagi ruxiy emotsional xolati bilan tushuntirish mumkin Demak, dzyudochining ruxiy-emotsional beqarorligi, manaviy iroda tayorgarligi va jangovor sifatlari etarli darajada yuqori bulmasligi faqat sportchiqishlariningnatijalarigagina emas, shu bilan birga mayib bulish xollari qanchalik bot-bot uchrab turishiga xam bog'liq buladi.

Mayib bulishning oldiniolish uchun birinchi navbatda sherikni sinchiklab tanlash muxim axamyatiga ega. Dzyudochilarning juftlash ularning vazn katigoriyalari va texnika tayyorgarliklari teng bulishiga qat'iy rioya qilgan xolda amalga oshirilishi kerak. Agar dzyudochi kasal bulishi yoki shikastlanishi tufayli mashg'ulotlarga qatnamay quysa va keyin yana mashqlarni boshlab yuborishni istab qolsa, bunga vrachning tegishli ruxsati bulishiga erishish, mashqlarini extiyotkorlik bilan bajarishiga e'tibor berish lozim. Ammo mayib bulishning oldini olishning eng muxim tadbiri-sportchilarni extiyotkorlikka va uzini saqlashga urgatishdir. Uzini saqlash bu birinchi navbatda yiqilish san'atini egallashga va rakib tomonidan ushlab olingan oyoq- qullar muskullarining ma'lum gruppasini tezda qisqartirish kunikmalarini uzlashtirib olishga bog'liq. Muskullarning bunday karshi kurashuvi raqib qullayotgan kuchni ma'lum darajada muvozanatga keltiradi va bushashtiradi.

Dzyudochini shikastlinishga olib keluvchi xaddan tashqari keskin usullarni qullamaslikka va shuningdek sherigiga qarshilik kursatishni tuxtatganligi xaqida «buldi» deb aytishi yoki sherigining tanasiga ikki marta engil urib quyishi bilan darxol gavdasini xaddan tashqari yozish, qisib quyish, ayirish singari mayib kiluvchi usullarni tezda tuxtatishga urgatish lozim. Uquv-mashq qilish mashg'ulotlari va musoboqalar vaqtida dzyudochi tugmasiz va bogichsiz maxsus kurtka va shimni kiyib oladi xamda xarakatni cheklab quymaydigan mata belboqni bog'lab oladi. Bunda kiyim ostidan suvda suzganda kiyadigan kalta ishton yoki maxsus bandaj kiyib olish zarur.

2-BOB. Texnik va taktik tayyorlanishni takomillashtirish va amalga oshirish.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik. Gimnastika tipidagi umumo`stiruvchi mashqlar turgan joyda va xarakat vaqtida buyumlar bilan va buyumlarsiz mashqlar, qarshilik ko`rsatish mashqlari ,arqon tortish , sherik bilan mashq qilish.Gimnastik zaryadka va razminkalar gimnastik devorda , skameykada , arqonda, xoda ustida, yakkacho`pda turli xil qo`shimcha moslamalarda mashq qilish, sakrash mashqlarini bajarish.

Akrobatika mashqlari oldinga va orqaga dumbaloq oshmoq, uzunlikka, balandlikka, qo`shimcha to`siqlar yoki sherigi ustidan dumbaloq oshishlar. Yon tomon bilan ag`darilish boshdan o`zini to`g`irlab turmoq, oldinga ag`darilish juft bo`lib oldinga va orqaga dumbaloq oshishlar va shu kabilar. Pastdan va yuqoridan qo`llarga tayanib ustidan ag`darilish oldinga va orqaga salto.

Dzyudochining maxsus mashqlari bo`yin muskullarini mustaxkamlash mashqlari boshni aylantirib va aylantirmasdan ko`prik xolatida turib xarakatlar qilish :og`irlashtirgich (qon , sherik, toshlar, shtangalar bilan ko`prik joyda mashqlar bajarish ko`prik xolatida boshga tayanib aylanish: tik turgan joyda ko`prik xolatiga extiyot chorasini ko`rib yiqilish: yiqilishni mashq qilish, orqaga yiqilish , orqaga dumbaloq oshish: o`ng va chap elka orqali dumbaloq oshish: qo`l panjalariga tayangan xolda ko`krak bilan yiqilish o`tirgan xolida, to`la cho`kkalagan xolda orqaga yikilish , tokcha ortidan va o`tirgan sherik ustidan chap va o`ng tomonga,orqa bilan yiqilish xuddi shunday qilib yog`och tomonga yuz

bilan qo'llar bilan extiyot chorasini ko'rib yarim salto qilish: sherik yordamida yon tomonga yiqilish.

Dzyudochining maxsus tayyorgarlik mashqlari turgan joyda va sheriksiz xarakat qilib taqlidiy mashqlar bajarish oyoqni tagidan urib yiqitishlar,(oyoqni)ilintirish, elkadan oshirib irg'itish, beldan ,orqadan, ko'krakdan oshirib tashlash, oyog'ini chalib irg'itishva shu kabilar.Tasavvur qilingan raqiblar bilan olishuvda kurash amallarini bajarishning taqlidiy mashqlari.

Umumo'stiruvchi mashqlarning texnik va taktik mashqlarni,jismoniy sifatlarni o'stirishni mashqlar, xarakatli o'yinlarni bajarish: bir-biriga qarama-qarshi turib qo'llarni itarish, belbog'dan foydalanib xar xil xolatdan turlicha tartib olish oyoq yordamisiz va oyoq bilan tashlanmasdan doira ichidan tortib chiqarish turli jismoniy sifatlardan va irg'itishning eng oddiy turlaridan foydalanib komanda estafetasining turli variantlarini o'tkazish:qorin ustida yotgan xolda qo'llar bilan tiz cho'kkan xolda kurashish ichi to'ldirilgan to'pni egallash uchun, bir-birini ushlab olish uchun kurashish "Xo'rozlar jangi" va boshqalar.

2.1.Taktika xaqida tushuncha.

Sportchi- kurashchining taktikasi bu kurashda paydo bo'layotgan vaziyatni to'g'ri baxolash va ushbu vaziyat munosabati bilan g'alabaga erishishi uchun eng samarali vositalar va usullarni tanlab olish qobiliyatidir.Buning uchun kurash nazariyasi bo'yicha asosli bilim boyligiga, texnik amallar, kombinatsiyalarga ega bo'lish, jismoniy sifatlarni mukammallashtirish: fikrlash barqarorligi va tezkorligini egallash va doimo o'stirib borish.O'z ma'naviy iroda xamda psixologik sifatlaridan to'g'ri foydalanishdir.Umuman olganda taktik mahorat o'ylangan planni aniq bajarishga, kutilayotgan yoki nazarda tutilmagan chetga chiqish hollarida vaziyatni tezda baholash va eng samarali qaror va harakat topishga imkon beruvchi bilimlar, ko'nikmalar, malakalarning boy xazinasiga asoslanadi.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardir:

-taktika haqidagi umumiy tushunchani o'rganish.

Taktika bo'yicha bilimga ega bo'lish maxsus adabiyotlarni o'qish, lektsiyalar eshitish, suhbatlar o'tkazish, musobaqalarni kuzatib borish yo'li bilan va shuningdek taktik mashg'ulotlar va taxlillar, topshiriqlar, olishuvlar jarayonida amalga oshadi

-sport musobaqalari va qonuniyatlarini o'rganish.

Buning uchun taktika usullarini, vositalarini va imkoniyatlarini bilish eng kuchli sportchilar tajribasini doimo kuzatib borish va takomillashtirish zarur:

-mashq mashg'ulotlarida va musobaqalarda taktikaning elementlarini, usullarini, amallarini, variantlarini taktik qo'llashga o'rgatish.

Nazariy bilimlarni amalda qo'llash – taktik mahoratni takomillashtirishda eng muhim maslakdir.

-raqib kuchlarini, uning texnik, jismoniy, irodaviy tayyorgarligini, taktik arsenalini, musobaqalar o'tkazish variantlari va sistemasi texnik boyliklarini o'rganib chiqish.

-bo'lajak raqib kuchi va imkoniyatlarini xisobga olib kelgusi musobaqaga taktika ishlab chiqish.

Olingan anik ma'lumotlar munosabati bilan taktik xarakatlar olib borishning ma'lum javob sxemasi tuziladi.

-o'tgan musobaqa yoki olishuv analizini va taxlilini o'tkazish.

Mazkur musobaqalarda qo'yilgan taktik vazifalarning tuzilishi va amalga oshirilib samaradorligini taxlil qilish va kelgusi uchun xulosa chiqarish.

Amalda asosan taktik xarakatlar hujum harakatlarining ikki xil ko'rinishga ega:

Oddiy hujum harakatlari bunda hujum harakatlari darhol asosiy amalda boshlanadi.

- Murakkab hujum harakatlari kurashchi ikki-uch xil turli tomon harakatlardan foydalaniladi, yani birinchi harakatlar keyin keladigan harakatlar bilan hujum qilish uchun qulay dinamik vaziyat yaramadi, ammo bularning hammasi yagona yahlit usul sifatida uzluksiz bajariladi.

Odatda murakkab hujum harakatlarning ikki xil ko'rinishi mavjud deb hisoblanadi: birinchisi – qulay dinamik vaziyatni tayyorlashning mahsus usulini o'z ichiga oluvchi hujum harakatlari: ikkinchisi amallar kombinatsiyalardan iborat bo'lgan hujum harakatlari.

Amaliy ishda murakkab hujum harakatlari tez-tez uchrab turadi. Ko'p mutaxassislar taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga qanday va qancha vaqt ajratish kerakligi haqida savollar beriladi.

Tehnik-taktik tayyorgarlikka vaqtning umum sarflanishi kurashchilar malakasi ortishi bilan oshib boradi, biroq mashq qilishning umumiy hajmiga prosent hisobiga kamayadi. Bunga sabab kurashchining atletik tayyorgarlik va tezkorlikka chidamliligiga darajasini oshiri zarurligidir.

Tehnik-taktik tayyorgarlikni nazorat qilishning asosi quyidagilar:

- hujum qilish va himoya harakatlari samaradorligini belgilash;
- xujum va ximoya harakatlari faolligi.
- xujum va himoya harakatlarining xilma-xilligi:

-Paydo bo'lgan yoki endi bo'ladigan vaziyatni olib borish kengligi harakatlarni bajarish uchun fikrlab tutunish tezligi va shuningdek o'ziga hos qulay paytlar yaratish.

Ko'p sportchilar va trenirlar kurashchining tez o'tishi va taktik vazifalarni tadbiq etish va bajarish uchun sportchilarning emosional holatdan noliydilar. Shuni hamma vaqt esda saqlash kerak-ki sportchilar va trenirlarning kurash vaqtida va umuman musoboqalardan qatnashuv vaqtida emosional holatni boshqarish ko'nikmasi salbiy emosiyalar jangovorlik qobiliyatiga таъсирини пасайтиради.

2.2. Tik turib kurashish texnikasi.

-Tovonni qoringa tirab boshdan oshirib tashlash, boldirni qoringa tirab irtitish: tashlashlarning har xil turlari: ikkalasini ushlab olib , himoya:tikka turib olishish , o'tirish to's suvagini oldiga chiqarish : yon tomon bilan hujum qiluvchiga surilish , oyog'ini yon tomonga urib surish.Qarshi amallar boshdan oshirib tanlashga qarshi ikkala oyog'ini ushlab olishga tashlanish, boshdan oshirib tashlashga qarshi yon tomondan ushlab turish:

-bir va ikki oyoqni ushlab olish uchun tashlanish orqa tomondan englar va oyoqni ushlab olish: englar va belbog`ni orqasidan ushlab olib himoya : oyoqlarni bukish hujum qiluvchini itarib tashlash , qaddini rostlab olish oyog`i ustidan hatlab o`tish xujum qiluvchining oyog`ini ushlab olish .Qarshi amallar quchoqlab olib otishga qarshi orqadan chalish , quchoqlab olib otishga qarshi ko`krakdan oshirib tashlash:

-yon tomondan chalib irg`itish englari va yoqasidan ushlab olib, raqib chekinayotganda,raqib xujum qilayotganda harakatga keltirib himoya: oyoqni xujum qiluvchi ustidan o`tkazish:xujum qiluvchining oyog`ini ushlab olish.Qarshi amallar: yon tomondan chalishga qarshi yondan chalish: yondan chalib irg`itishga qarshi ichkaridan quchoqlab olish:

-ilintirib olib tashlash ichkaridan, tashqaridan, englari va kiyimni orqadan ushlab olib englari va yoqasini oldidan ushlab himoya: orqaga tishlanish : oyoqni qutqarish va orqaga qadam tashlash, bir tomonli stoykaga turish.Qarshi amaldor: ilib olishga qarshi ichkaridan ilib olish: ilib olishga qarshi quchoqlab olib irg`itish,

-son orqani tashlashlar: englar va belbog`ni orqadan ushlab olib ikki yoqani ushlab ,yoqani va qo`lni elkadan ushlab,englar va qo`llarni qo`ltiq tagidan ushlab olib ,himoya: qo`l bilan biqinga tiralish,xujum qiluvchining qayrilishga imkon bermaslik burilishlar vaqtida yon tomonga yura boshlamoq.Qarshi amallar:son orqali irg`itishga qarshi tovonni orqa tomondan chalish , son orqali irg`itishga qarshi ko`krakdan oshirib tashlash:

-Oldindan chalib irg`itish tovonni oldindan chalish :englar va yoqani ushlab olish: eng va kiyimni orqadan ushlab olib ,ikkalasini ushlab olib , ikkala yoqadan ushlab olib, Himoya:hujum qiluvchining biqiniga tayanish: aylanish vaqtida oyog`i ustidan hatlab o`tish: Qarshi amallar: oyoqlarini ushlab olib irg`itishga qarshi quchoqlab olib irg`itish.

-oyoqlarni yon tomonlarga yoyib oyoqlarini ushlab olishga tashlanish: oyoqlarni chekkaga chiqorib uzilmasdan oldinga itarib himoya: englarni ushlab olish, bir tomonlama stoykaga turish, qo`l bilan elkasiga tayanish.

Qarshi amallar : oyoqlarni ushlab olishga qarshi boshidan oshirib irg`itish.

-elkadan oshirib tashlash, tik turib tizzadan tashlash, englar va oyoqni ushlab olib, englar va qo'lni elkaga olib himoya: qo'llar bilan itarib, oldinga yugurib chiqish, ustiga minib olish, gavdasimon oyoqlar bilan o'rab olish qo'llar bilan songa tayanib oraliqni saqlab qolish. Qarshi amallar: elkadan oshirib tashlashga qarshi bo'yinga osilib bug'ish elkadan oshirib tashlashga qarshi muvozanatdan chiqarish

-ikki oyoqlab chalib yiqitish: oyoqlarni ushlab olib, englarini ushlab olib, bir oyoq ostiga urib: ikkala oyoq ostiga urib chalish. Himoya: xujum qiluvchining oyog'i ustidan xatlab o'tish, oldinga egilish, sakraganda irg'itishning qarshi tomoniga burilish. Qarshi amallar: ikki oyoq bilan irg'itib tashlashga qarshi ko'ngdalang ushlab turish:

-orqadan chalib tashlash englardan va oyoqdan ushlab olish. Englar va kiyimni yon tomondan ushlab olib englar va yoqani orqa tomondan ushlab olib englar va qo'llarni elka ostidan ushlab olib, oyoqni bekitishga yo'l qo'ymaslik: xujum vaqtida yon tomonga qadam tashlab oldinga engashish va yaqinlashib kelayotgan vaqtida xujum qiluvchini itarib yuborish. Qarshi amallar: orqadan chalishga qarshi xuddi shunday orqadan chalish usulini qo'llab yiqitish, orqadan chalish usulini qo'llash ushlab olib irg'itish usulini qo'llash.

2.3. Yotib kurashish texnikasi.

-Orqadan chalib irg'itishdan qochib aylanib bo'g'ish:

-yon tomondan chalishdan qochib, boldir bilan bo'g'ish :

-ichkaridan ilintirish holatidan chikib, tirsaklarni bukib bo'g'ish:

-tizza bilan ko'tarib elkadan oshirib tashlash holatidan chiqib, oyoqlarni ichkaridan ilintirish.

Ushlab turishlar .

-yon tomondan osilib ushlab turish:

-son tomondan ushlab turish:

-oyoqlar tomondan, bosh tomonidan ustiga minib ushlab turish:

-ko'ngdalang ushlab turish:

-orqa bilan ushlab turish:

Ag`darishlar.

-kiyimidan ushlab olib o`ziga zarb bilan tortib ag`darish:

-yiqitib belbog`idan ushlab olib va bo`ynini yoqa bilan o`rab tepadan aylantirib ag`darish:

-orqadan yoqani va engni ushlab olib dumalatib ag`darish:

-boshni oyoq bilan bekitib tirsaklarni teskari ushlab, qo`lni elka ostidan o`tkazib olib ,dumalatib ag`darish.

Og`riq amallari.

-pastdan osilib tirsak richagi (oyoqlar tomoniga burilgan vaqtda):

-Himoya : qo`lni bukish, tirsakni pastga cho`zish , qo`llarni tirsakni pastga qilib o`ziga tortib o`tirish:

-qo`lni elka ostidan ushlab olib ,bilak orqali tirsak richagi Himoya: bo`sh qo`l bilan gavdaga tayanib qo`llarni tutashtirish, tirsakni ushlovdan chiqarib olish:

-bilak orqali tirsak richagi .ximoya: qo`lni aylantirib tirsakni ushlovdan chiqarib olish va qo`llarni tutashtirish:

-dumbaloq oshib ag`darilishda yoki orqaga ag`darilib oyoqlar orqasidan qo`llarni ushlab tirsak richagi .Ximoya: xujum qiluvchiga yuz bilan o`girilish va stoykaga turish.

Kombinatsiyalar.

-o`tirib ushlab turish xolatidan tirsak richagi yasash:

-ustiga minib ushlab turish xolatidan chiqib bilak bilan bo`g`ish:

-ko`ngdalang ushlab turish holatidan chiqib, tepadan bilak bilan bo`g`ish.

3-BOB. Jismoniy sifatlarni o`stirishning taxminiy komplekslari:

Umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik buyicha ukuv-mashk kilish mashgulotlarining vazifasi yosh dzyudochilarning xarakat kilish sifatlarini xar tomonlama ustirishdir. Bu vazifa ukitish va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish jarayoni bilan uzviy birlikda xal kilinadi.

Umumustiruvchi va maxsus mashqlar vositalari bilan va asosiy jismoniy sifatlar (kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik)ni ustirishni izchillik bilan birga kushib olib borish bilan yuksak darajaga etkaziladi.

Elka kamari muskullari uchun mashqlar.

1. Dastlabki xolat (DX)

Tik turiladi, oyoqlar elka kenglikda, ozgina bukilgan qullar ichi to`ldirilgan koptokni ko`krak balandligida ushlab turadi.

Bajarilishi. Orqaga egilib, zarb bilan koptokni tepaga-oldinga tashlash, ushlab olish va erga qo`yish.

2. Yotib tayanish.

Bajarilishi. Mushaklarga, barmoqlarga tayangan holda qullarni bukish va to`g`rilash.

3. 1 mashqni tosh bilan bajarish. Bajarilishi. Siltov bilan toshni balandga-oldinga ko`tarish va oldingi holatiga qo`yish.

4. Dastlabki xolat (DX) . qo`llarga tyanish, sherik oyoqlarning boldir, tovon bug`inlarini ushlab turibdi.

Bajarilishi. Qo`llarga tayanib sakrash.

Oyoqlarni bukuvchi-tug`rilovchi mushaklar uchun mashqlar.

1. D. x. Tik turgan holda oyoqlar ayri, ko`llar bir oz orqaga chiqarilgan.
Bajarilishi. O`tirish, so`ngra qo`llarni oldinga siltab ko`tarib oldinga sakrash.
2. 1 mashqni toshlar bilan, shtanga bilan yoki sherik bilan elkada ko`tarib bajarish.
3. 1 mashqni oldinga qadam ko`yib va gavdani avval oldinga chiqarib bajariladi.
4. 2 mashqni qadam tashlab va gavdani avval oldinga chiqarib bajaradilar.
5. D. X. Gimnastik eshik ustida 70 sm. gacha balandlikda oyoqlar orasini bir oz kengroq qo`yiladi.
Bajarilishi.
Pastga sakrab tushish va ushlanib qolmasdan ko`llarni oldinga-tepaga yoyib yukoriga sakrash.
6. 5 mashqni elkaga shtanga ko`yib bajaradilar. Sakrashni 30-40 sm balandlikdan bajaradilar.
7. D. X. Balandligi 70 sm. gacha bo`lgan gimnastika eshagida oyoqlar orasida ozgina ochib, tik turib.
Bajarilishi.
Pastga sakrab tushish va ushlanib qolmasdan yuqoriga sakrash. Sakrash vaqtida engashib yoki qiyshayib tashlanishga xos bulgan holatda turish.
8. D. X. Yon tomonga gimnastika eshagi ustidan sakrab utishlar: 10 s da necha marta bajarilishiga qarab baholanadi.
9. D. X. Tik turib, oyoqlar orasi ochilgan, sherikni elkaga chiqarib, qo`llar bilan gimnastika devori reykasini ushlab.
Bajarilishi.
Tezda cho`kkalab o`tirib olish va oyoklar uchida keskin ko`tarilishi.
10. D. X. O`ng (chap) kurashchan stoykada turish, bir oz bukilgan qo`llar ichi to`ldirilgan koptokni ko`krak balandligida ushlab turibdi.
Bajarilishi.

Orqada turgan oyoqni oldinga qo'yish, orqaga egilish va zarb bilan boshdan oshirib tashlash. Tashlashni engashib bajarayotgan kurashchilar gavdani oldinga egmasdan koptokni tepaga-oldinga tashlaydilar.

11.1 mashqni toshlar bilan bajaradilar.

Bajarilishi.

Orqadagi oyoqni oldinga qo'yish, toshni balandga-oldinga siltab ko'tarish.

12. D. X. Qo'llarda toshlar (shtanga) ikki parallel skameyka ustida chukkalab o'tirgan turib engashish.

Bajarilishi.

Oyoqlarni va belni to'g'irlab olib, toshni tepaga siltab kutarish.

13. Tayanib yuqoriga ko'tarish, yotgan holda.

14. Xuddi shuning o'zi, ammo qo'llarni bukish va to'g'irlash paytida oyoqni ko'tarish.

15. Sherik yordamida uning qo'lini ushlab turib, keyin esa uning yordamisiz bir oyoq ustida o'tirib turish.

16. Yotib erga tayanib 1-2 marta qarsak chalib ko'tarishni mashq qilish.

17. Orqaga yotib, ikki oyoqni ko'tarish va bosh orqasiga tushirish.

18. Qorin ustiga yotib, qo'llarni bosh orqasiga qo'yib gavdani va oyoqlarni ko'tarish.

19. Tik turib, oyoqlar orasi ochiq, yarim qadam oraliqda yuzma-yuz turish, qo'llar yonda (kaftlar pastga qaragan); birinchi kurashchi panjalarini sherigi panjalari ustiga qo'yadi. Birinchisi panjalarini pastga tushirib ikkinchisi qo'lga bosadi, unisi esa qarshilik ko'rsatadi. Keyin ikkinchisi qo'lini ko'taradi, birinchisi qarshilik ko'rsatadi.

Oyoqlar uchun mashqlar

1. Birinchi: o'tirib tanyanish; ikkinchi: tik turish, oyoqlar ayri birinchisining orqasida, qo'llar birinchisining elkasida, birinchi ko'tariladi, ikkinchisi elkani bosib unga qarshilik ko'rsatadi. 6-8 marta takrorlash.

Chap oyoqda tik turib, o`ng oyoqlar oldinda, tovonlar bir-biriga tegib turadi, sheriklar qo`llari bilan bir-birlarining elkalariga tiraladilar. Birinchi ikkinchining oyog`ini o`ng tomonga suradi. Har bir oyoq bilan 5-6 marta takrorlash. 3. Bir-biriga karama-karshi o`tirishda, oyoklar bir oz ochilgan, tovonlar bir-biriga tegib turibdi, qo`llar barmoqlari birlashtirilgan. Oldinga engashib, tovonlar bilan tiralib, xar kaysisi bir-birini uz tomoniga tortib olishga xarakat kiladi. 10-12 marta takrorlash.

4. Bir-biriga qarama-qarshi, o`ng oyok bukilgan, chap oyok to`g`ri uzatilgan, qo`llarni ushlaydilar. Galma-gal oyoqlarni yig`ish va yoyish. 12-15 marta takrorlash.

5. Bir-biriga qarama-qarshi o`tiradi, birinchisining oyog`i bukilgan, ikkinchisining tug`ri uzatilgan, qo`llarni ushlaydilar. Birinchi oyog`ini yozadi, ikkinchisi esa oyoqlarini bukib unga karshilik kursatadi, 10-12 marta takrorlash.

6. Birinchi: yotib bukilgan qo`llarga tayanish, oyoklar bukilgan: ikkinchi: tik turish, bir oyok oldinda, qo`l birinchisining tovonlarida. Ikkinchi birinchining oyog`ini tug`irilaydi, u esa unga karshilik ko`rsatadi. Keyin birinchi oyoklarni bukadi, ikkinchi esa unga karshilik kursatadi. 5-6 marta takrorlash.

7. Birinchi: o`ng tomonga tashlanish, qo`llar belbog`da. Ikkinchi: tik turish, oyoqlar orasi ochilgan birinchining orqasidan, qo`llar birinchining elkalarida. Birinchi chap oyoq bilan tashlanishga o`tayotib oyoqlar holatini o`zgartiradi, ikkinchi esa elkalarini ushlab unga qarshilik ko`rsatadi. 10-12 marta takrorlash.

Qarshilik kursatish mashklari

1. Qarshilik kursatayotgan sherik qo`llarini tomonlarga ochish, . keyin uning qo`llarini pastga tushirish. Mashqni galma-galdan bajarish.

2. Qarshilik ko`rsatayotgan sherik qo`llarini pastga tushirish, qo`llarni ko`tarayotganda ularni qisish.

3. Bir-biriga kadamlar bilan tiralish va qarshilik kursatib o`tin arralashni eslatuvchi mashkni bajarish.

4. O'tirayotgan va o'rnidan turayotgan sherikni elkalarini siqish, mashkni galma-galdan bajarish.

5. Bir-biriga yuzma-yuz turish, oyoklar orasi ochik, qo'llar bir-biriga tutashtirilgan. Birinchisi qo'llarini tomonlarga yoyadi va pastga tushiradi, ikkinchisi esa qarshilik ko'rsatadi. Keyin ikkinchisi qo'llarini ko'taradi, birinchisi esa qarshilik ko'rsatadi.

6. Bir-biri bilan oldinma-кетин tikilib turib, oyoklar orasi ochilgan, oldinda turgan qo'llarini belbog'i ustiga ko'yadi, ikkinchisi tirsaklarini ushlab birlashtiradi, birinchi esa qarshilik kursatadi, keyin birinchi tirsaklarini yozadi, ikkinchi esa qarshilik ko'rsatadi.

7. Oldinma-кетин tizilib turadilar, oyoqlar orasi ochik, qo'llar yon tomonga cho'zilgan; orqada turgan birinchining panjalaridan ushlaydi. Birinchi qo'llarini elkasiga bukadi, ikkinchi esa qarshilik ko'rsatadi.

8. O'ng tizzada turib, bir-biriga yuzma-yuz qarab chap tirsak bilan chap oyoqning tizzasiga tayanish, o'ng qo'l bilan belbog' ustida. Birinchi ikkinchining bilaklarini chap tomonga gorizontal holat olguncha bukadi, u esa qarshilik kursatadi. keyin ikkinchi bilaklarini ko'taradi, birinchi esa qarshilik ko'rsatadi. 6-8 marta takrorlash. Xudi shuning o'zini chap tizzada turib bajarish, o'ng qo'l bilan qarshilik kursatish.

9. Birinchi: egilib qiyshayish, oyoklar orasi ochik, qo'llar belbog' ustida; ikkinchi: oyoqlar orasi ochilgan holda tik turish (birinchining yon tomonida), qo'llar birinchining kuragida. Birinchi kaddini rostlaydi, ikkinchi esa belga ko'lini botirib qarshilik ko'rsatadi. Keyin birinchi oldinga engashgan, ikkinchi esa sherigini bir qo'l bilan ko'kragi ostidan ushlab turib qarshilik ko'rsatadi.

10. Bir-biriga orka ugirib yaqin turadilar, oyoklar orasi ochilgan, qo'ltiq ostidan ushlangan. Birinchi engashadi va sherigini ko'tarib qaddini rostlaydi, u ohista oyoqlarini ko'tarmasligi kerak (oyoqni ko'tarsa boshi bilan ag'darilib ketishi mumkin).

11. Bir-biriga elkasining orqasini tirab turadi, oyoqlar orasi ochilgan, qo'llar yon tomonga chuzilgan, baromoqlarni tutashtirish. Birinchi gavdani o'ng tomonga, keyin esa chap tomonga buradi, ikkinchisi unga qarshilik kursatadi.

12. Birinchi: o'tirgan, oyoqlar orasi ochik, qo'llar belbog' ustida, ikkinchi: oyoqlar elkada. Ikkinchi birinchining elkalarini bosib, uni engashtiradi, u esa qarshilik ko'rsatadi. Keyin birinchi qaddini rostlaydi, ikkinchi qarshilik ko'rsatadi.

13. Bir-biriga orqa o'girib zich o'tirish, oyoqlar orasi bir oz ochilgan, qo'llar yukorida, panjalarni ushlash. Birinchi oldinga engashadi, ikkinchisi esa qarshilik ko'rsatadi.

14. D.X. Qo'llarni sherikning elkalariga qo'yish va gavdani engashtirish. 8-10 marta gavdani prujinaga o'xshatib pastga egish. O'qitish ikkitadan qatorga tizilib turgan holda olib boriladi. o'quvchilar bir-birlariga yuzlarini o'girib turadilar. O'qituvchi o'quvchilardan biri bilan bajarib mashqlarni tushuntiradi va ko'rsatib beradi, keyin mashqlar miqdori (6-10 marta) yoki vaqtga (1-2 min) qarab 2-3 marta bajariladi, sheriklar doira bo'yicha almashinadilar. Qarshilik ko'rsatish mashqlaridan keyin bo'shashish (1-2 min) o'tkazish.

Kompleks mashqlar

Koptokni bir-biriga tashlash va bir qo'l bilan qamda ikki qo'l bilan erkin tezlikda ilib olish; kukrakdan, boshning orqasidan, boshdan oshirib, oyoq ostidan tashlash, koptok tashlashlar.

Sherik bilan yoki elkaga shtangani qo'yib turli xil utirib turishlar

Sherik bilan yoki shtanga bilan gavdani burish va egilishlar, aylana xarakatlar kilish.

Sherik bilan yoki shtanga bilan turli xil sakrashlar.

Trener topshirig'iga kura shtangani qo'l bilan itarib kutarish.

Yotib, utirib, tik turib, trener vazifasi bo'yicha ikki qo'l bilan shtangani kutarish.

Shtangani ikki qo'l bilan siltab kutarish. Trener topshirigiga kura toshni ikki qo'l bilan va bir qo'l bilan siltab kutarish.

Trener vazifasiga muvofiq shtangani bitsepsgalish.

Shtangani bosh orqasidan siqib kutarish.

Trener topshirig`iga ko`ra toshni bosh atrofida aylantirish.

Predmet uchun kurashish: sheriklar, bir-birlaridan koptokni, gimnastika Tayoqchasini olib kuyadilar.

Maydon uchun kurashish: sheriklar bir-birlarini ma'lum maydondan itarib chiqaradilar: ma'lum chegara ichiga qo`ymaydilar.

Bir-biriga yuzma-yuz turib: gavgani ushlab olish yoki gavgani va qo`lni ushlab olish: raqibni poldan kutarib olish va uni, qarshilik ko`rsatayotgan raqibni, ma'lum chiziqlik ortiga ko`tarib olib borish.

Bir-biriga yuzma-yuz turib: istagan usul bilan sherik orqasiga utib olish.

Bir-birini ushlab qarama-qarshi turish: chalish, ushlab olish, kutarib olish, ilintirib olish, muvozanatdan chiqarish yordamida yiqitish yoki tashlash.

Yakka ushlab olishda bir-biriga qarama-qarshi turib ushlab olish yoki ichkaridan raqibga tegish, uning uning sonini uning qo`li bilan ushlash.

Xarakatli uyinlar: «Chexarda» (bir-birining ustidan sakrab utish uyini). «Xurozlar jangi», toglarda bir-birini tortib olish, kurash texnikasi elementlariga ega estafeta. raqib himoyasi orasidan mentlariga ega estafeta, raqib himoyasi orasidan utish.

Kuchni, tezkorlikni, chaqqonlikni, chidamlilikni, egiluvchanlikni ustiruvchi elementlarga ega turli xil estafetalar.

Sherik qorni ustida yotibdi, tirsaklari tanasiga tortilgan: har kanday usul bilan kiyimini ushlab olish yordamida sherikni ag`darib olish.

Tepaga qarab, o`ng tomon bilan sherikning chap tomoniga yotib, komanda berilishi bilan tepaga chiqib olishga va sherikni tatamaga orqasi bilan bosib olishga o`rinish, ya'ni, ushlab turishni bajarish.

Chap biqin bilan sherikning uning biqini tomonida tiz cho`kib turib Qarshi tomonga yuzni ugirib turish: komanda berilishi bilan xar qaysisi bir-birining orqasiga utib olishga xarakat qiladi.

Tiz chukkan xolda bir-biriga yuzma-yuz turib qanday bulmasin sherikning orqasiga kirib olish.

Erga karab yotib, bir-biriga yonma-yon holda bukilgan qo`llariga tayanib turib, komanda berilishi bilan bosib olib ushlab turishni amalga oshirish.

O`tirib, oyoqlar orasini ochib, o`ng biqin bilan sherikning o`ng biqini tomonida turish: komanda berilishi bilan har qaysisi sherigining orqasiga o`tishga yoki ushlab turishni amalga oshirishga harakat qiladi.

TRENERLARGA AMALIY MASLAXATLAR

Trenerning shaxsiy namunasi bo`ljak kollektivning asosi ekanligini har bir trener bilish va doimo esda saqlashi kerak.

Boshqalar uchun o`ylashni biladigan emas, balki boshqalar xaqida o`ylashni biladigan odam xaqiqiy trenerdir. U pedagogik mahorat san'atini mukammal egallagan bo`lishi, shug`ullanuvchilarga mehnatsevarlikni singdirishi, harakatlar koordinatsiyasini, analizator va funktsional sistemalar ishini, o`zining turgan joyini aniqlashni operativ fikrlashni jasorat va qat`iylilikni o`stirishi kerak.

Hozirgi zamon treneri-yuksak madaniyatli, keng ma'lumotli, moxir pedagog, tashkilotchi, mehnatni ilmiy tashkil qilish printsiplarini amalda tadbiq etishga qodir odamdur. Yosh sportchilarni huquqiy tarbiyalash masalalari doimo uning diqqat markazida bo`lishi kerak. Kollektivda va turmushda axloq qoida va normalarining buzilishining birorta xolatini ham e'tiborsiz qoldirish kerak emas.

Trener to`g`arakda shug`ullanuvchilar o`zlashtirishni kuzatib borish, kundaliklarini o`zlashtirish tabellarini tekshirish, maktab bilan va sportchilarning ota-onalari bilan aloqa bog`lab turish kerak.

O`quv mashq qilish mashg`ulotlari vaqtida trener shug`ullanuvchilar straxovkani va o`zini-o`zi ehtiyot qilishi ustidan nazorat talablariga, vrach nazorati qoidalariga mashg`ulotlar joyi va jihozlariga qo`yiladigan zaruriy sanitariya talablariga rioya qilinishi ustidan qat`iy nazorat qilish kerak. Xalqaro standartlarga ko`ra, tatama satxi 16x16m ni tashkil qiladi. Tatama suzuvchi platforma ustida yotishi kerak. Oddiy sharoitlarda uni eski foydalanilgan matlar ustiga yoki avtomabilning rezinka pokrishkasi ustiga tashlash mumkin. O`qishning dastlabki davrida sport formasi tarzida puxta materialdan tikilgan oddiy kostyumdan yoki ko`ylakdan foydalaniladi. Imkoniyat bo`lsa kimano tiktirish zarur.

Ilk ixtisoslashuv davrida quyidagilarga o`xshash klassifikatsiyali musobaqalarini mumkin qadar ko`proq o`tkazish zarur : turli xil umumiy jismoniy tayyorgarliklar bo`yicha ,turli xil kollektivlarning sportchilari bilan juftlashuvlar , o`rtoqli uchrashuvlar,”ochiq tatamalar” va birinchiliklar va hokozolar .

Yozgi ta'til vaqtida tekshirish yoki zachyot olish sharti bilan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo`yicha aniq vazifalar berish zarur .

O`rganilayotgan amallarni bajarish ko`nikmasini mustaxkamlash maqsadida ikki haftada bir marta sportchilar vaqt bo`yicha kontrol normativ topshiradilar, oldin o`rganilgan oltita amalni –o`ng va chap tomonlarga ,jami 12 tashlashni bajaradilar(26 sekund a'lo ,28sekund –yaxshi ,30sekund-qoniqarli).Kuzatuvchilar shuni ko`rsatadiki, quyidagi vazifalarni hal qilishda: mashg`ulotning tayyorlov qismini o`tkazish vositalari va formalarini tanlashda: mashq qilishda: hissiyot faktoridan foydalanishda : snaryadlarda bajariladigan mashqlarga o`rgatishni engillashtiruvchi metodik usullarni tanlashda: kurashchilar diqqatini faollashtirishda:mashg`ulot zichligini oshirishda amalda eng ko`p qiyinchiliklar paydo bo`ladi.

Trener hamma vaqt lotlar o`tkazishga tayyorlangan bo`lishi , o`quvchilarning individual xususiyatlarini bilishi kerak .U shug`ullanuvchilarning ijobiy va salbiy tomonlarini tushunishlari hamda o`zlari uchun bo`lib o`tgan musobaqalarning tahlilini albatta o`tkazishi kerak.

Eng oddiy ishlarga masalan , texnikaviy mashg`ulotlarning taqlidiy tomonlariga, oyoqlarning turishiga va belning holatiga qo`l bilan oyoqning turli yo`nalishlarda sinxron tarzda harakat qilishiga katta e'tibor berish kerak.

Tarbiyachining asosiy vazifasi faqat tarbiyalanuvchilarga o`z bilimini singdirishgina emas , balki shug`ullanuvchilarni to`g`ri va o`z vaqtida tashkil etish ,qiziqish, uyg`otish, vazifalarni ,o`z burchlarini bajarishda tirishqoqlik va mehnatsevarlikni, ijodkorlik va tashabbusni singdirish hamdir.Trener o`zida asta sekin ishlash ko`nikmasini ,bardoshlikni , istak va mamnunlikni,o`z kasbiga sodiq bo`lishni tarbiyalashi kerak.

Yaxshi trenerning asosiy fazilati iste'dod va ishtiyoq bilan ishlashdir .Buning xammasi profesional tayyorgarlik mohiyatini belgilovchi psixologik pedagogik bilimlar bilan mustaxkamlanadi, ya'ni shug`ullanuvchilar axloqini boshqarish uchun insonning ichki dunyosiga kirish san'atini egallash zarur, bunga shaxsning psixologiyasini, medik-biologik fanlar:anatomiya ,biomexanika , fiziologiya , gigiena, vrach nazorati va davolash fizkulturasi fanlarini bilmasdan erishib bo`lmaydi.Bu fanlarni bilish shug`ullanuvchining turli organlariga va organizm sistemalariga yosh va jinsiy xususiyatlarini ,sog`lig`i holatini va tayyorlanganligini darajasini xisobga olib jismoniy mashqlar yordamida mohirona ta'sir ko`rsatish imkonini beradi.

Trener ishi asosini o`quv tarbiya jarayonini tashkil qilishdan tashqari ko`pgina yo`l-yo`lakay tadbirlar o`tkazilishini o`z ichiga oluvchi tashkilotchilik faoliyatini tashkil etadi.Samarali ommaviy sport ishlarisiz buni amalga oshirish mumkin emas.

Tajribali va yaxshi trener uzoq vaqt ishlagan trener emas,balki maksimal darajada sermahsul va sifatli ishlay oladigan trenerdir .Yuqori darajali mahoratga ega trener aniq texnik ko`nikmalarni ongli va ijodiy egallashda shug`ullanuvchilarga yordam berib qolmay, balki ularga katta tarbiyaviy ta'sir ham ko`rsatadi.

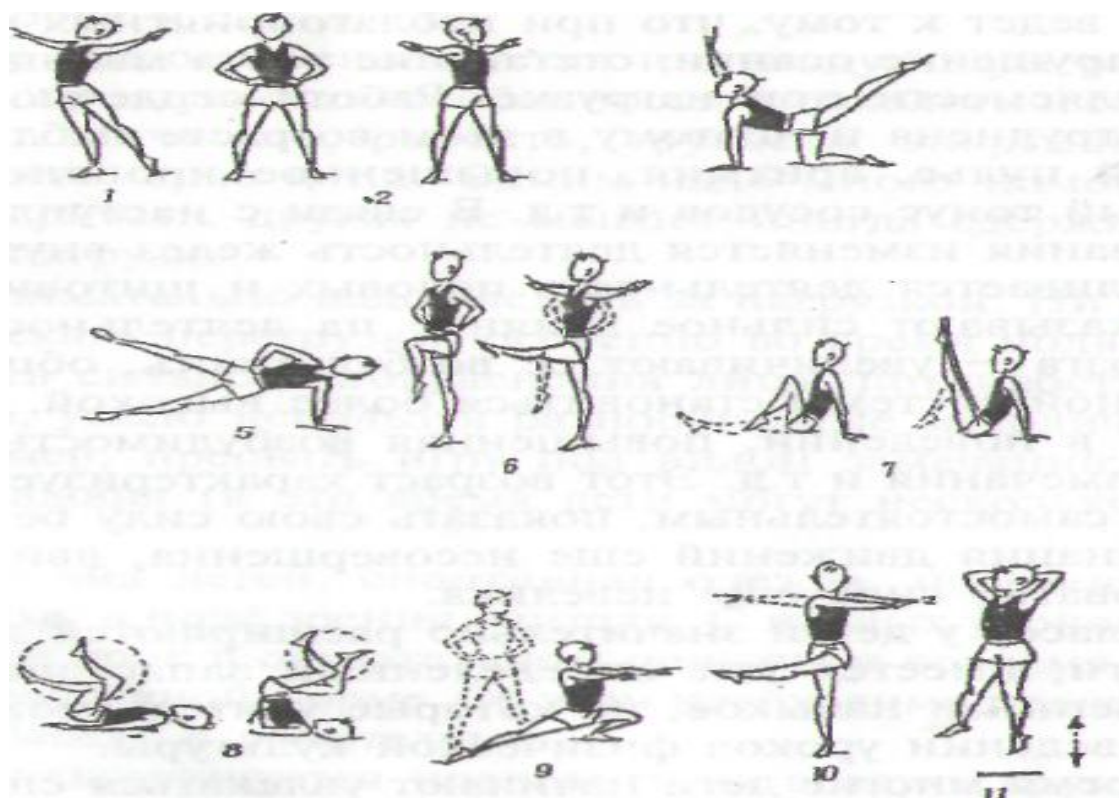
X U L O S A

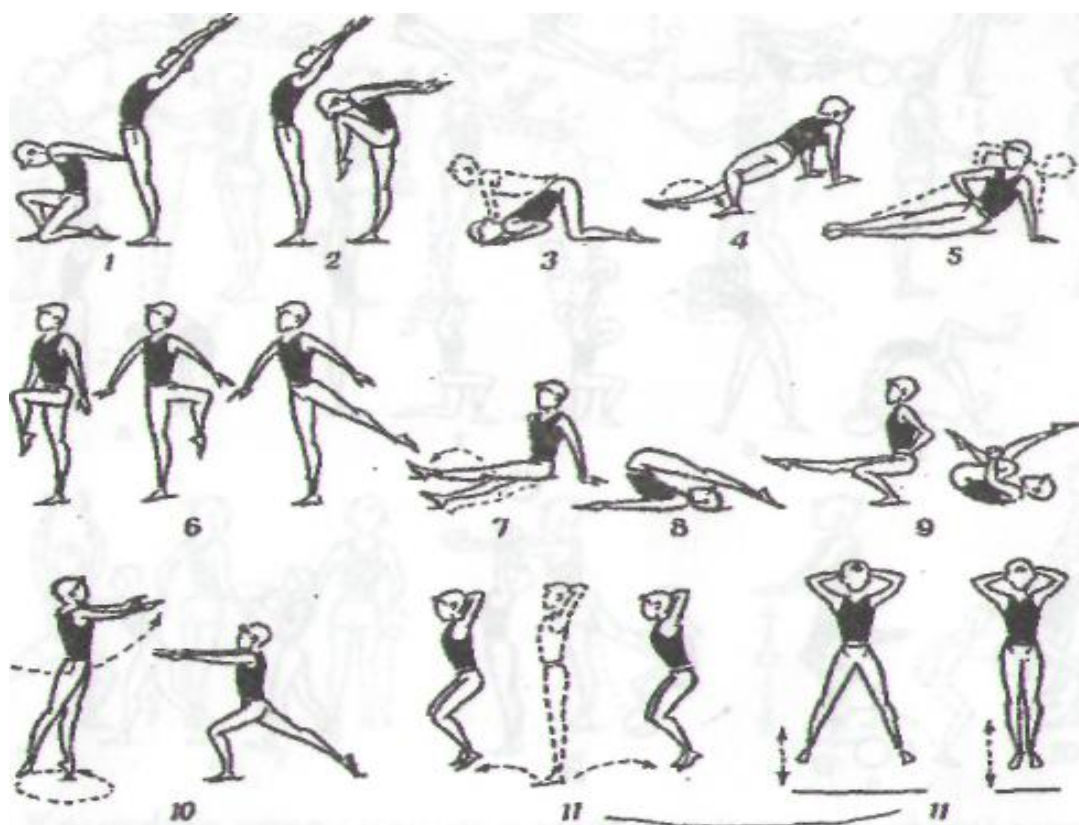
Dzyudo kurashining o`quv-mashq yig`inlarini o`tkazishda yig`in mashg`ulotlari muxim o`rin tutadi. Shuning uchun ham murabbiylarning dzyudochilarni har tomonlama o`rgangan holda mashg`ulotlarni tashkil etish va o`tkazishlarni katta ahamiyatga egadir.

Har bir mashg`ulot mazmunan va shaklan to`g`ri uyushtirilishi, sport mashg`ulotlari jarayonida uning turli vositalari jismoniy mashqlar tabiatning tabiiy omillari, gigienik shart sharoitlari va dzyudoga oid maxsus bilimlaridan o`z o`rnida foydalanishlari dzyudochilarning har tomonlama tayyorgarliklarini oshiradi. Yuqori malakali kurashchilar tayyorlashda mashg`ulotlarning har bir davr va qismlarga sportchilarning yuklanishi norma va darajalariga alohida e`tibor qaratish va unga amal qilish muvoffaqiyatlar garovidir.

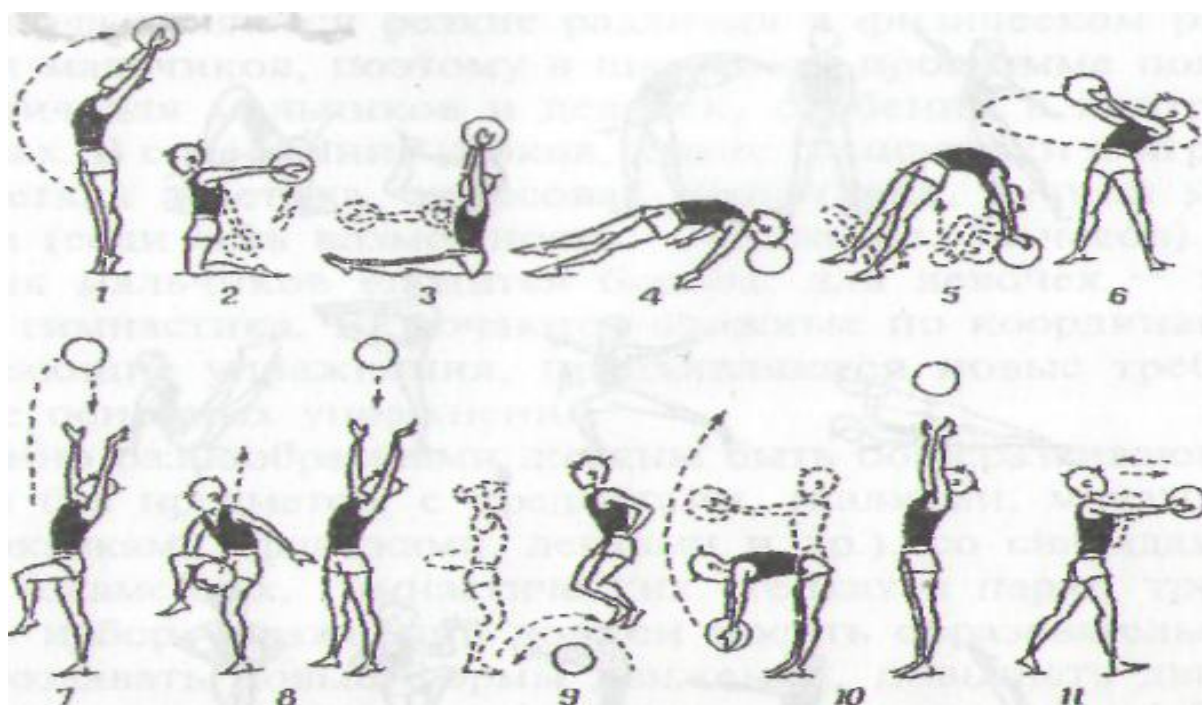
Tajribali murabbiylar ish faoliyatini o`rganish va uni amaliyotda qo`llash, ilmiy tadqiqot ishlari natijalaridan foydalanish ishimiz samarasini yanada oshirishga xizmat qiladi.

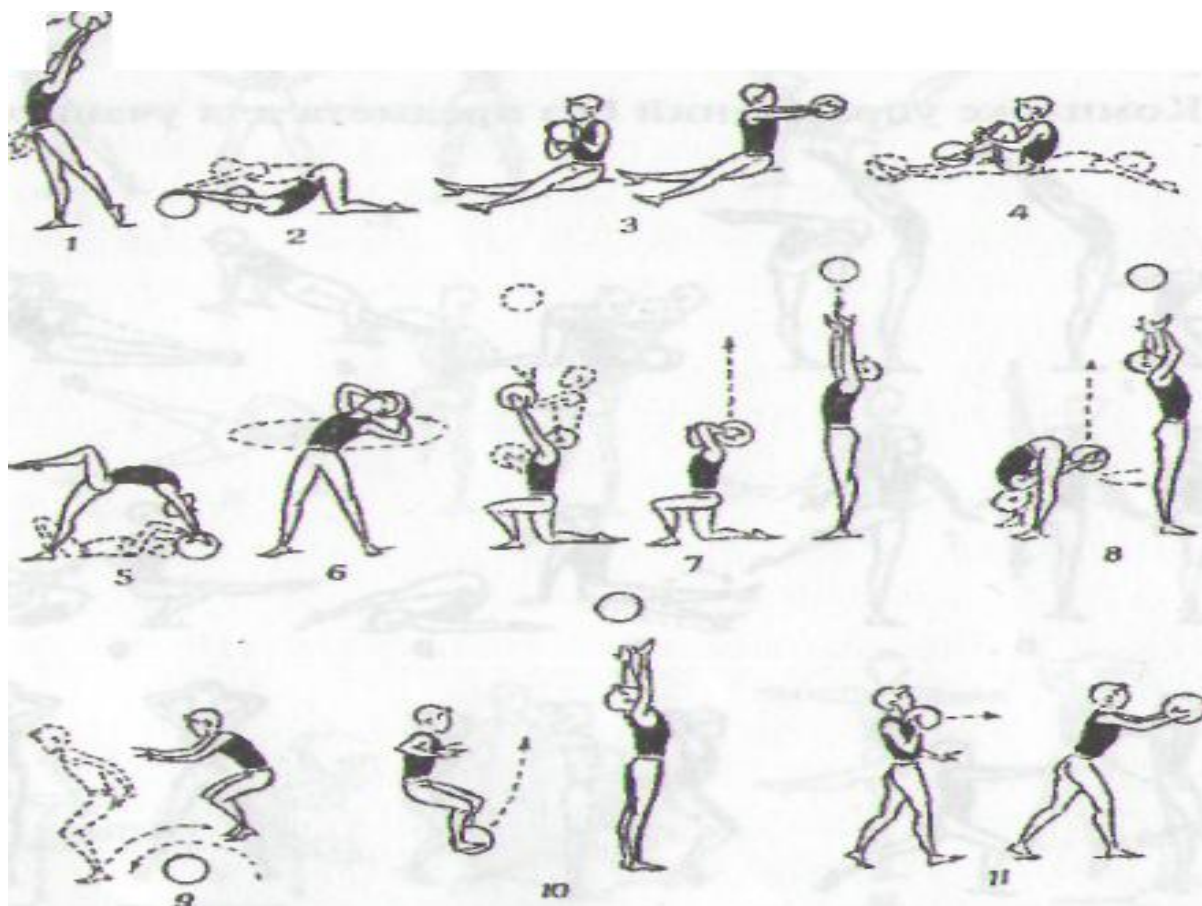
ILOVA





1-ilova. Dzyudochilar bilan asboblarsiz bajariladigan mashqlar majmuasi





2-ilova. Dzyudochilar uchun og'ir to'p bilan bajariladigan mashqlar majmuasi



3-ilova. Dzyudochilar uchun juftlikda bajariladigan mashqlar majmuasi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. O`zbekiston XXI asrga intilmoqda. Toshkent. O`zbekiston 1999
2. I.A.Karimov «Vatan sajdagoh kabi muqaddasdir» ma'ruza nutqlari suhbatlari T. O`zbekiston 1995
3. Derkach A.A., Isaev A.A. Ustozning pedagogik mahorati Fis. 1980
4. Vaytsexovskiy S.M. Trener kitobi M. Fis. 1971
5. A.A Istomin Dzyudo kurashi. Toshkent 1993
6. .Elov A.N Dzyu-do Toshkent 2005
7. Kerimov F.A «Sport kurashi» Toshkent 2005
8. Toshpulatov J.T «O`zbek kurashi» Ibn Sino 2001
9. В.Б.Шестаков. С.В.Ерегина. Теория и методика детско-юношеского Дзюдо.2005
10. Р.С.Саломов. Спорт машғулотининг назарий асослари. М.2005
- 11.Матвеев.Л.С. Основы спортивной тренировки. М.1977
- 12.Озолин. Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М.1982.