

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI

*Andijon davlat universiteti*  
*Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasini*

Qo‘lyozma huquqida

**ARABJONOVA ODINAXON**

“Sport maktablarida Dzyudochilarni tayyorlash tizimining ahamiyati”

**5112000** – “jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat” ta’lim yo‘nalishi  
bo‘yicha bakalavr akademik darajasini olish uchun yozilgan

# **BITIRUV MALAKAVIY ISH**

Ish rahbari: X.Mirzakarimov

Andijon – 2017 yil

## MUNDARIJA

KIRISH.....	3
<b>I.BOB. Sport maktablarida dzyudo mashgʻulotlarida usullarga oʻrgatishni tashkil qilishning asoslari.....</b>	<b>7</b>
1.1. Dzyudo mashgʻulotlarini tashkil qilish dasturining uslubiy qismi.....	7
1.2. Sport maktablarida dzyudochilarni texnik –taktik usullarga oʻrgatish.....	12
<b>II.BOB. Dzyudochilarni yuqori natijaga erishtirishda texnik –taktik va musobaqa omillaridan foydalanish.....</b>	<b>32</b>
2.1.Dzyudoga oʻrgatish texnikasi va metodikasi.....	36
2.2.Dzyudo kurashi boʻyicha musobaqalar tashkil qilish va oʻtkazish.....	52
Umumiy hulosasi.....	58
Foydalanilgan adabiyotlar roʻyhati.....	61

## KIRISH

**Mavzuning dolzarbligi.** O‘zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishishi bilan bugungi kunda olib borilayotgan chuqur islohatlar yosh avlodni har tomonlama aqliy, aхлоqiy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya va sport asosiy o‘rinni egallaydi. Mamlakatimizda yosh avlodni sog‘lom ruhda tarbiyalash borasida bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Birinchi prezidentimiz I.A.Karimov ta’kidlaganidek “Kelajak avlod haqida qayg‘urish sog‘lom, barkamol naslni tarbiyalab yetishtirishga intilish bizning milliy xususiyatimizdir”.

Hukumatimiz tomonidan qabul qilingan «Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to‘g‘risida»gi Qarori<sup>1</sup>, «Sog‘lom avlod uchun» nodavlat dasturi, «O‘zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida»gi Farmoni<sup>2</sup> va boshqa bir qator qarorlari sport harakatini rivojlantirishga keng yo‘l ochmoqda.[1.13.14.15]

Darhaqiqat, Respublikamiz miqiyosida sportni rivojlantirish dasturi asosida uch bosqichli: oliy o‘quv yurtlari talabalari o‘rtasida “Universiada”, kasb-hunar kollejlari talabalari o‘rtasida “Barkamol avlod” va maktab o‘quvchilari o‘rtasida “Umid nihollari” sport musobaqalari o‘tkazilmoqda.

Yurtimizda sog‘lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish, davlat siyosatining ustivor yo‘nalishlaridan biri bo‘lib, millat genafondini asrash, oilada, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va madaniyat darslarining sifatini yaxshilash, maktabdan tashqari ishlarni tashkil qilish va ularni samaradorligini oshirish, sport turlarini rivojlantirish va ommaviylikini oshirish, iqtidorli dzyudochilarni tanlash hamda yuqori malakali murabbiylarni tayyorlash dolzarb masalalardan biridir. [1.21.22.23.24]

Umuminsoniy madaniyatning tarkibiy qismi hisoblangan milliy madaniyatimizni, yoshlarning axloqiy tarbiyasini ongli ravishda yondashishsiz tasavvur etish qiyindir. Inson ijtimoiy xayotda ongli ravishda o‘z o‘rnini egallashi

---

<sup>1</sup> Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги Қонуни 2000 йил 20 май янги таҳрири қабул қилинган.

<sup>2</sup> Ўзбекистон Республикаси «Болалар спортини ривожлантириш» (2002 йил, 24 октябрь) . Маърифат газетаси, 2002 йил, 31 октябрь 2 б.

uning voyaga yetishi, farzandlik burchini, ota-onalik burchini ato etishi, o'zidan keyin ma'lum bir iz qoldirishi jamiyat taraqqiyotini belgilaydi. Shundan kelib chiqib yosh dzyudochi o'quvchilarni dzyudoga o'rgatish jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tarbiyalash muamosiga yanada chuqurroq kirib borishga va bu muammoga ilmiy-amaliy jihatdan oydinlik kiritishga asos bo'la oladi.

O'quvchilarda dzyudoning tarbiyaviy ahamiyati to'g'risida ulug'allomalarimizning qoldirgan noyob asarlari va ularning o'gitlariga bog'liq bo'lib, ularning ulkan xizmatlarini o'rganish va uni amalga tadbiq etish bugungi kunning, ayniqsa jismoniy tarbiya fanining dolzarb vazifasi hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya va dzyudo tarixini o'rgangan (A.Istomin, F.Kerimov, K.Yusupov, A.Atoyev) olimlar turli davrlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari qanday yo'lga qo'yilganligi haqida ham o'zlarining fikrlarini bildirgan.

P.F.Lesgaft<sup>3</sup>, V.V.Gorinevskiy, A.D.Novikov, L.P.Matveyev, A.Istomin, F.Kerimov, K.Yusupov, A.K.Atayev, A.Abdullayev, K.Yarashev kabi olimlar jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi muammolarini ilmiy asoslanganlar. Shu jumladan dzyudo nazariyasini asoslab bergan olimlardan F.Kerimov, A.Atoyev, R.Salomov, R.Istominlar dzyudo jarayonida yoshlarni jismoniy tarbiyalashdagi rolini ochib berishgan. Qator olimlarning (V.A.Ashmarin<sup>4</sup>, Ch.T.Ivankov, R.S.Ueynberg va boshqalar) ishlarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ma'naviy-ma'rifiy va psixologik jihatlari tadqiq etilgan. Aksariyat ko'pchilik tadqiqotlarda jismoniy ta'lim mashg'ulotlari pedagogikadan ajratib o'rganiladi.

---

<sup>3</sup> Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. М., 1-том, 1951.

<sup>4</sup> Ашмарин В.А. «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М., 1978.

**Tadqiqot maqsadi:** Sport maktablarida dzyudochilarni tayyorlash tizimining ahamiyati

**Tadqiqot farazi** sifatida biz quyidagilarni ilgari sursak, yosh dzyudochilarni shakllantirishda dzyudo mashg'ulotlarini samarali tashkil qilish orqali barkamol avlodni tarbiyalash.

-O'rgatish jarayonidan dzyudochilarni tayyorlashda samarali foydalanish yo'llari.

- Yosh dzyudochilarni harakatlarga o'rgatish jarayonini tuzilish asoslari

- Dzyudo mashg'ulotidagi yuklama va uni yosh dzyudochi organizmiga ta'siri

-Dzyudochilarni tayyorlashda umumiy va mahsus tayyorgarlikning uslubiy asoslari.

- dzyudochining umumiy va maxsus tayyorgarligining birligi

- Yosh dzyudochilarni umumiy va maxsus jismoniy tarbiyalash

- Umumiy va maxsus tayyorgarlikda jismoniy sifatlarni tarbiyalashning ahamiyati

**Tadqiqotning vazifalari:**

- jismoniy tarbiyaning vositalari va metodik prinsiplariga tayangan holda yangi pedagogik texnologiyalaridan foydalanib dzyudo mashg'ulotlarini tashkil qilish;

-Dzyudo mashg'ulotlari qismlarining o'zaro aloqasining uzviyligini ta'minlashda mahsus va umumiy tayyorgarlikdan foydalanish;

-Dzyudoning yoshlarni jismoniy tarbiyalashdagi maqsadi, uning umumiy vazifalari va tamoyillarini chuqur yoritish.

**Ilmiy yangiligi:** Quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1.Yoshlarga dzyudo harakatlarini mashg'ulot jarayonida samarali o'rgatilishida yangi usullardan foydalanish;

1.Yosh dzyudochilarni jismoniy tayyorgarligini oshrishda va shakllantirishga yordam beradigan usullardan foydalanish xususiyatlari tahlili asosida dzyudo mashg'ulotlarni tashkil qilish maqsad va vazifalari mazmun, metod, shakllari asoslab berilganligi;

3.Yoshlarni barkamolligini aniqlovchi omillardan biri bu dzyudo mashg'ulotlaridir.

4. Yoshlarni dzyudo bilan shug'ullanishi yoshlarning boshqa aqliy ish faoliyatiga o'xshab, maqsadli, vositali, natijali bo'ladi.

5. Dzyudo yoshlarni hayot faoliyatida natijaga erishish uchun harakat ko'nikmalarini shakllantiradi .

## **I.BOB. Sport maktablarida dzyudo mashg'ulotlarini tashkil qilishning asoslari .**

### **I.I. Dzyudo mashg'ulotlarini tashkil qilish dasturining usulubiy qismi**

Dasturning metodik qismi: tayyorgarlikning asosiy turlari bo'yicha o'quv dasturlarini, o'quv yillari bo'yicha va yillik siklda ularning taqsimlanishini; o'quv yillari bo'yicha tavsiya etiladigan mashq va musobaqa yuklamalari va sport natijalarini rejalashtirishni; pedagogik va tibbiy-biologik nazoratni tashkillashtirish va o'tkazish; o'quv-mashq tadbirlarini o'tkazish bo'yicha amaliy dasturlar va metodik tavsiyalarni o'z ichiga oladi. [14.13.14.15]

#### **IZOH XATI**

Bo'limda quyidagilar ko'rsatilgan:

Dastur qurilishi uchun asos bo'lgan me'yoriy-huquqiy hujjatlar;

Dasturning o'quv-mashq jarayonidagi o'rni va ahamiyati;

Dastur mo'ljallangan muddati va tegishli o'quv guruhлари;

Amaldagi dasturga nisbatan jiddiy o'zgarishlar.

**Tavsiyalar.** Boshlang'ich tayyorgarlik va o'quv mashq bosqichlarining (2 o'quv yiliga) amaliy mashg'ulotlari uchun dastur bo'yicha materiallarni asosan jismoniy sifatlar va sifatlar kompleksini rivojlantirish, sport-texnik hamda taktik mahoratni takomillashtirishga qaratilganligi bo'yicha alohida bloklarga yig'ilgan mashq vazifalari shaklida taqdim etish tavsiya etiladi (jadval №12 ga qarang). Alohida sport turlarining amaliy mashqlari uchun dasturiy materiallarni bayon qilishda tegishli o'quv bosqichlari uchun asosiy tayyorgarlik vositalari ro'yxatini ketma-ket ta'riflash uslubiga ega bo'lgan variantni qo'llash mumkin.

“Sport maktablarining faoliyatini tartibga soluvchi me'yoriy-huquqiy asoslar” (1995) va sport zaxiralarini tayyorlashga bo'lgan talablarning oshishini hisobga olgan holda o'quv rejasi, yillik siklning reja-sxemasi (materiallarni o'quv yillari bo'yicha yillik siklga taqsimlash), nazorat-me'yoriy talablarga o'zgartirishlar kiritilmoqda.[14.21.22.24]

Dasturning psixologik tayyorgarlik, tiklanish tadbirlari, tarbiyaviy ishlar bo'yicha bo'limlari sport maktabi sharoitida mumkin bo'lgan amaliy materiallarni o'z ichiga olishi kerak.

#### TASHKILY-METODIK KO'RSATMALAR

Dasturning ushbu bo'limida – dzyudochilarning: boshlang'ich (dastlabki) tayyorgarlik (BT), o'quv mashq (boshlang'ich sport mutaxassisligi va chuqurlashtirilgan mashg'ulotlar) (O'M) va sport takomillashuvi (ST) bosqichlarida ko'p yillik tayyorgarliklarining o'ziga xos tomonlari ochib beriladi, va u o'z ichiga quyidagilarni oladi:

Dastlabki katta yutuqlarga erishish uchun yosh va mashg'ulot staji (SUN, SU normativlarini bajarish);[14.30.31.32.33.34]

Maksimal sport natijalari zonasiga erishish uchun yosh va mashg'ulot staji (MSMK normativini bajarish);

Bolalar va o'smirlar jismoniy rivojlanishidagi yosh xususiyatlarining qisqacha tavsifi;

Ko'p yillik tayyorgarlikning asosiy metodik me'yorlari;

Tayyorgarlik bosqichlari va ularning o'quv yillari bilan o'zaro bog'liqligi;

Yosh dzyudochilar jismoniy sifatleri rivojlanishining ta'sirchan davrlarini hisobga olgan xolda o'quv yillari bo'yicha mashq jarayonining asosiy yo'nalishlarini belgilash;

Tanlangan sport turi bilan shug'ullanish uchun minimal yosh, guruhlarda shug'ullanuvchilar soni, o'quv mashg'ulot ishining rejimi, o'quv yillari bo'yicha normativ talablar.[14.41.42.43.44]

**Tavsiyalar.** Ko'p yillik o'quv mashg'ulot jarayonini qurishda, dzyudochilar tanlangan sport turlari bo'yicha o'zlarining eng yuqori natijalariga erishadigan maqbul yosh chegaralariga diqqat bilan e'tibor berish kerak. Bunday yosh chegaralari ko'pgina sport turlari bo'yicha barqaror bo'lgan Olimpiada o'yinlari finalchilarining yoshlari xaqidagi ma'lumotlardir. Bundan tashqari muayan sport turlari bo'yicha maksimal natijalarga erishiladigan muddatlarni hisobga olish lozim. Odatda qobiliyatli dzyudochilar birinchi katta yutuqlarga maxsus



tayyorgarlikning 4-6 yillaridan keyin, eng yuqori natijalarga esa 7-9 yillardan keyin erishadilar. BO‘SM va IBO‘OZSM larida o‘quv yillari bo‘yicha sport natijalarini rejalashtirishda ma’lum me’yorga amal qilish kerak: birinchidan mashqlar jadalligining eng yuqori va undan o‘tib bo‘lmaydigan chegarasini, ikkinchidan sport natijalarining o‘sishi belgilangan natijaga nisbatan yo‘l qo‘yib bo‘lmaydigan darajada sekin amalga oshadigan “quyi” chegarani belgilash kerak. Shu bilan birga bir narsaga e’tibor qaratish lozim – natijalar o‘shining eng yuqori templari maxsus mashg‘ulotlarning dastlabki 2-3 yillarida amalga oshadi.

Dasturni yozish paytida ko‘p yillik tayyorgarlikka, quyidagi metodik qoidalar asosida amalga oshiriladigan yagona pedagogik jarayon sifatida qarash lozim: 1) bolalar, o‘smirlar, yoshlar va katta yoshli dzyudochilarni tayyorlash vazifalari, vosita va metodlarining qat’iy izchilligi; 2) umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari xajmining to‘xtovsiz o‘sishi, va bular orasidagi nisbat borgan sayin o‘zgaradi: yildan-yilga MJT xajmining solishtirma og‘irligi oshib boradi (mashq yuklamalarining umumiy xajmiga nisbatan) va o‘z o‘zidan UJT ning solishtirma og‘irligi kamayadi; 3) sport texnikasining to‘xtovsiz mukammallashuvi; 4) yosh dzyudochilarning ko‘p yillik mashg‘ulotlari jarayonida mashq va musobaqa yuklamalarini qo‘llashda bosqichma-bosqichlik prinsipiga og‘ishmay amal qilish; 5) jinsiy balog‘at davrlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot va musobaqa yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish; 6) ko‘p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida dzyudochilarning jismoniy xususiyatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, eng maqbul yosh davrlarida aloxida jismoniy xususiyatlarning ko‘proq rivojlantirishni amalga oshirish.

Ko‘pchilik dasturlarni umumlashtirish asosida u yoki bu jismoniy hususiyat rivojlanishining maqbul davrlarini ajratish mumkin (jadval №9).

O‘quv yillari bo‘yicha mashg‘ulot jarayonining asosiy yo‘nalishlari yosh dzyudochilarda jismoniy hususiyatlar rivojlanishining maqbul davrlarini hisobga olgan xolda belgilanadi. Shu bilan birga ushbu yoshda takomillashmaydigan hususiyatlarni rivojlantirishni ham e’tiborsiz qoldirib bo‘lmaydi. Ayniqsa umumiy chidamlilik va tezlik hususiyatlarini rivojlantirishning umumiy chidamlilik va

kuchni rivojlantirishga mutanosibligiga amal qilish lozim, chunki bu jihatlar asosida har xil fiziologik mexanizmlar yotadi.

Dasturda har tomonlama jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalari va metodlarining keng ko‘lamini taqdim qilish lozim, ayniqsa boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi uchun (koordinatsiya, tezlik hususiyatlari, chidamlilik va boshqa hususiyatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan harakat va sport o‘yinlari, mashqlar va sport turlari).

### Harakat hususiyatlari rivojlanishining taxminiy maqbul davrlari

*Jadval №1*

Morfofunktsional ko‘rsatkichlar, xususiyatlar	Yosh											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Bo‘y</b>						+	+	+	+			
<b>Mushak massasi</b>						+	+	+	+			
<b>Egiluvchanlik</b>	+	+	+	+								
<b>Muvozanat</b>	+	+	+	+	+	+	+	+				
<b>Tezkorlik</b>			+	+	+							
<b>Koordinatsion qobiliyatlar</b>			+	+	+	+						
<b>Tezlik-kuch hususiyatlari</b>				+	+	+	+	+				
<b>Kuch</b>						+	+	+	+	+	+	
<b>Chidamlilik (aerob imkoniyatlar)</b>	+	+	+							+	+	+
<b>Anaerob imkoniyatlar</b>			+	+	+					+	+	+

Harakat ishlarini o‘rgatish ishning eng muxim va serdiqqat qismidir. Agar trener jismoniy mashqlarning an’anaviy metodlarini - tushuntirish hamda ko‘rgazmali metodlar bilan mujassamlashtira olsa, uning samaradorligi yanada oshadi.

Har qanday harakatga o‘rgatish u haqida tushuncha xosil qilishdan boshlanadi. Bu vazifa dastlabki o‘rganish bosqichida amalga oshirilibgina

qolmasdan harakat xaqidagi tushunchani bosqichma-bosqich kengaytirib va to'ldirib o'quv jarayonining butun davri davomida davom ettirilishi kerak.

O'qitishning boshlanishida musobaqa jihatini extiyotkorlik bilan qo'llash lozim bo'ladi, chunki bu holda aql va mushak faoliyati texnikani o'rganish usuliga emas balki uni tezroq bajarishga qaratilgan bo'ladi, bu esa xatolarning yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin, xatolarni tuzatish esa ularni oldini olishdan qiyinroqdir. [14.50.51.52]

Texnik tayyorgarlikda ikki xil metodik yondashuv mavjud: butun (harakatga yengillashtirilgan sharoitlarda o'rgatish, va keyinchalik uni bo'lib uning faza va elementlarini egallash) va bo'lingan (faza va elementlarni bo'lib o'rgatish va ularni bir harakatga biriktirish).

Bu xususiyatlarning barchasini ko'p yillik mashg'ulot jarayonida jismoniy va texnik tayyorgarlik vositalarini rejalashtirish paytida hisobga olish lozim.

## **1.2 Sport maktablarida dzyudochilarni texnik –taktik usullarga o'rgatish.**

Jismoniy tarbiyaning o'qitish predmeti sifatidagi maxsus bilim vaharakat faoliyatlari o'qituvchidan o'qitishga xos ma'lum usullar va usuliyatlarni bilishni talab etadi. Ta'lim (o'qitish)ning usuliyatlari ko'p bo'lishiga qaramay ularning hech biri universal emas. Ta'lim usuliyatlarining tavsifini bilish bu uslublar tarkibidan qulayini tanlab olishga, o'qitish vazifalarini hal qilish uchun nisbatan samaralilarini ajratib olishga imkon beradi.[12.13.14.]

O'qitish jarayonining turli sharoitda, turli xildagi shug'ullanuvchilar bilan keng doiradagi vazifalarni hal etish imkoniyatini beradigan va tarbiyachi yoki murabbiy qo'llaydigan faoliyatni usuliyat deb atash qabul qilingan bo'ladi. Masalan: ko'rgazmalilik bilan harakat faoliyatlari bilan tanishtirish, ularni turli yoshdagi o'quvchilar, kattalarda takomillashtirishdek turli xildagi Ta'lim vazifalarini oson hal qilishda foydalanish mumkin.

Usul – bu pedagogning shunday taosir faoliyatiki, o'qitishning qandaydir ma'lum bir sharoitida Ta'limning xususiy vazifalarini (yoki o'sha vazifalarni biror qismini) oson hal etish uchun qo'llaniladi. Masalan: mashqni o'quvchiga yonlamasiga

o'zi yon tomoni bilan turib ko'rsatishi o'quvchiga to'g'ri turib ko'rsatgandan yaxshiroq samara beradi. Tushuncha oson hal bo'ladi.

Xar bir metodning turli xil metodik usullari bo'lishi mumkin. Ular son-sanoqsiz darajada ko'p bo'lib, ma'lum vaqt mobaynida ayrimlari yo'q bo'lib ketsa, ayrimlarining ko'rinishlari o'zgaradi, o'qituvchining ijodiy izlanishi, faoliyati natijasida yangilari ham vujudga kelib, amalda qo'llaniladi. Ko'pincha o'qitish darajasiga xos metodik usullar hajmini o'qituvchi, murabbiyni ko'proq bilishi ularning faoliyatiga baxo berishda muxim rol o'ynaydi.[12.31.33.34]

Tajribasiz o'qituvchilarda ba'zan usuliyat – metodik usulning tashqi alomatlarini o'zida mujassamlagandek ko'rinishi mumkin. Masalan: ayrim mashqlarni bo'laklarga ajratib o'rgatish ularning tizimini yarata olmaslikka olib keladi, natijalar kutilganday bo'lmaydi. Bu usul ko'p holda metodik usulga

o'xshash bo'ladi. Aslida u yangi harakatni o'zlashtirishda qo'llaniladigan asosiy usuliyatdir.

***Ta'limning usuliyatlariga qo'yilgan umumiy talablar.*** Har qanday konkret holatda u yoki bu usuliyatni maqsadga muvofiq holda qo'llash qator talablarga rioya qilishni taqazo etadi:

1. ***Usuliyat albatta ilmiy asoslangan*** bo'lishligi (oliy nerv faoliyati) muvofiqligi.

2. ***Qo'yilgan vazifaga o'qitishning usuliyatini muvofiqligi.***

Vazifalarning oldindan aniq belgilanmasligi Ta'lim usuliyatlarini to'g'ri tanlash imkonini bermaydi. Misol, darsda "kozyol"dan oyoqlarni kerib tayanib sakrashni o'rgatish (o'qitish) vazifasi qo'yilgan bo'lsa, usuliyatni tanlash mumkin bo'lmay qoladi (bo'laklarga ajratish bilan va harakatni to'la bajarish bilan o'qitish metodlariga tayanish mumkin xolos). Nisbatan aniq vazifa, masalan, "kozyol"dan oyoqlarni kerib sakrashda qo'llar bilan "depsinish"ni o'rgatish qo'yilsa, mashqni bo'laklarga ajratish bilan o'rgatish usuliyatini qo'llashga imkoniyat paydo bo'ladi.

3. ***Ta'lim usuliyatini o'qitish jarayonida tarbiyalash xarakterini shakllantirishi.*** Har bir tanlangan usuliyat aynan shu harakat faoliyatini o'qitishning faqat effektini ta'minlash nuqtai nazaridagina baxolanmay, tarbiya vazifalari pozitsiyasi talabiga qarab ham baxolanishi zarur.

4. ***Usuliyatlarning qo'llanishi Ta'lim tizimidagi barcha prinsiplarning muvofiqligi va amalda qo'llanilishiga tayanishiga lozimligi.*** Usuliyatni aloxida olingan prinsip bilan aloqasini bir tomonlama izoxlash va uni tushuntirishga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Masalan: agar o'qituvchi ko'rsatish usuliyatini qo'llagan bo'lsa, uni ko'rgazmalilik prinsipiga to'la rioya qilayotir degan xulosamiz noto'g'ri bo'ladi. Ma'lumki, bu prinsip qator usuliyatlar tizimi orqali qo'llaniladi.

5. ***O'quv materialining xususiyatlarining muvofiqligi.*** O'qitish metodlari ma'lum darajada bo'lsada jismoniy mashqlarni turlariga bog'liq bo'lib, ayrim hollarda faqat so'z bilan ifodalashning o'zi kifoya qilsa, nisbatan qiyin vazifalarni hal qilishda esa ko'rsatish usuliyatini ham qo'llab turishga to'g'ri keladi. Uynaladigan mashqlar, gimnastika, sport va turizm tarzidagi mashqlarni o'qitish

o‘zining xususiy usuliyatlariga ega emas. Jismoniy tarbiya usuliyatlari jismoniy mashqlarning barcha turlari uchun bir xildir. Shu bilan birga bu turlarning har qaysisi qandaydir darajada bo‘lsada, bir xil usuliyatning usullardan foydalanishga yo‘naltirilgan bo‘lib boshqalaridan nisbatan ozroq foydalaniladi. Bunday qaramlilik qanchalar kam bo‘lsa o‘qitish natijasi shuncha yaxshi bo‘ladi.

**6. O‘quvchilar individi va guruxni tayyorgarligini muvofiqligi.** Masalan, ayrim harakat faoliyatlarini o‘zlashtirishda yaxshi tayyorgarlikka ega o‘quvchilar uchun qismlarga ajratib o‘rgatish metodini qo‘llash maqsadga muvofiq emas, nisbatan tayyorgarligi mavjud bo‘lganlari uchun esa bu harakat faoliyatni egallashni yo‘llanma beruvchi mashqlar bilan boshlash lozim bo‘ladi. So‘z bilan ifodalash usuliyatidan foydalanishda o‘quvchilarning umumiy bilimlari darajasi bir muncha yuqori bo‘lsa o‘rganish jarayoni oson kechadi. Masalan: “viraj” bo‘ylab yugurishni tushuntirishda ularni fizika sohasi bo‘yicha bilimiga tayanishimizga to‘g‘ri keladi va h.k. [12.41.42.43]

**7. O‘qituvchining individual xususiyatlari va imkoniyatlarini muvofiqligi.** Albatta, har bir pedagog Ta’limning barcha usuliyatlarini to‘la hajmda egallagan bo‘lishi, ba’zi o‘qituvchilar ayrim usuliyatlarni yaxshi, ayrimlarini esa yaxshi bilmaydilar. Jismoniy tarbiya jarayonida o‘qituvchining bunday xususiyatlarni hisobga olishga to‘g‘ri keladi. Agar ma’lum holatda ikki xil usuliyatdan bir xil natija chiqishi aniq bo‘lib qolsa, albatta, o‘qituvchi o‘zi puxta bilgan usuliyatni qo‘llashi lozim.

**8. Mashg‘ulotlar sharoitining muvofiqligi.** Masalan, maktabdagi darslarda tirmashib chiqishga o‘rgatish faqat bir yoki ikki arqon bilan amalga oshirilsa, harakatni bir butunligicha to‘la o‘rgatish usuliyatidan foydalanish samara bermaydi chunki mashg‘ulotning zichligiga putur yetadi. So‘zdan foydalanish metodida o‘qituvchi zalning akustikasini va sport maydonining satxini hisobga olmasa o‘zi uchun qo‘shimcha nokerak muammolarga duch keladi.

**9. Usuliyatlarning turli xillaridan foydalanish talabi.** Usuliyatlarning hech qaysisi biri gegemon, yetakchi yoki universal bo‘la olmaydi. Ularning barcha turlaridan foydalanish, Ta’limning samarasini oshiradi. har bir usuliyatning o‘ziga

xos yaxshi tomonlari bo'lishini e'tibordan soqit qilib bo'lmaydi. Ulardan savodsizlarga foydalanishning oqibati yaxshi bo'lmaydi. Samara berayotgan usuliyatlar boshqa paytda umuman yaroqsiz, xatto zararli ham bo'lib qolishi mumkin. Shuning uchun pedagogika jarayoni Ta'limning usuliyatlaridan maqsadga muvofiqini tanlay bilishni taqozo etadi. ***Ko'rsatish tushuntirish bilan, tushuntirishni ko'rsatish bilan ifodalash, tuzatishlar ko'rsatmalar va hokazolar bilan qo'shib olib borilgan*** o'quv-tarbiya jarayoni amaliyotda o'z samarasini tez ko'rsatadi. Shug'ullanuvchilarning barchasi uchun yaraydigan, Ta'lim sharoitining barchasi sharoitiga mos keladigan usuliyatlar umuman yo'q desak xato qilmagan bo'lamiz. Amaliyotda qaysi bir usuliyatni universal metod sifatida yuqori baxolasak, uni barcha o'qituvchi qo'llay boshlaydi, bu o'z navbatida, o'qituvchi ijodkorligini chegaralab qo'yadi, o'quvchining barcha imkoniyatlaridan foydalanish imkonini bermaydi. Bu fikr P.F. Lesgaft tomonidan obrazli tarzda ifodalangan: "aytish mumkinki: "Usul-bu men". Usul shundan iboratki, bilimli, tushunadigan o'qituvchi o'z ishini o'zi olib boraveradi".

***Ta'lim usuliyatlarini tavsifi.*** O'quvchilarning bilimlarini oshirish, malaka va ko'nikmalarni egallash uchun Ta'lim metodlari uch guruxga ajratiladi. har bir gurux bir necha xil metodlarni o'z ichida mujassamlashtirgan. Mujassamlashtirilgan usuliyatlarni jismoniy tarbiya Ta'limi jarayonidagi o'rniga ko'ra so'zdan foydalanish, ko'rgazmali his qilish va amaliy usuliyatlar deb guruxlanadi va ulardan pedagogik jarayonda keng foydalaniladi.

#### *O'qitishning usuliyatlari*

Usuliyatlarning mavjud uch guruxi orqali o'zlashtirilgan faoliyati bilan organizmning turli analizatorlari tizimi yordamida tanishtirish ta'minlanadi: o'quvchi eshitadi, uqadi, o'zi harakat jarayonini his qiladi. Ishga ikkala signal sistemasi jalb qilinadi. harakat faoliyatini o'qitishda amaliy usuliyatlar muxim ahamiyat kasb etadi. Birinchisi ikkinchisiga poydevor qo'ysa, uni qurib bitirish – ya'ni harakat faoliyatining ijrosi o'yin yoki musobaqa usuliyati orqali amalga oshiriladi.

## 1. Soʻzdan foydalanish usuliyati

Oʻqituvchi oʻz faoliyatini asosan soʻz yordamida (konstruktivlik, tashkilotchilik, izlanuvchanlik orqali) amalga oshiradi, shuningdek oʻquvchilar bilan oʻzaro muloqat va munosabat oʻrnatadi. Soʻz Taʼlim jarayonini faollashtiradi, aytarli toʻla va aniq tasavvurning shakllantiradi, Taʼlimning vazifasini chuqurroqhis qilish va fikrlashga yordam beradi. Soʻz yordamida oʻqituvchi oʻquv materialidan foydalanadi, uning oʻzlashtirilishi natijasini baxolaydi va taxlil qiladi, bu bilan oʻquvchini oʻz-oʻzini baxolashga oʻrgatadi. Va nixoyat, soʻz boʻlmaganda, oʻqituvchi Taʼlimning barcha jarayoniga xosʻholat-larni, oʻquvchining xulqi yurish-turishi va boshqa shu oʻxshash jarayonlarni boshqara olmagan boʻlar edi.

Shunday qilib, oʻqituvchi soʻzning ikki funksiyasidan foydalanish imkoniga ega: birinchisi - *soʻzning maʼnosi* orqali oʻqitilayotgan materialning mazmunini ifodalash; ikkinchisi-dan *emotsionallik* – oʻquvchining hissiyotiga taʼsir etishi funksiyalari.

Soʻzning maonosiharakat vazifasinihal qilishda oʻquvchilar uchun uni mazmunini tushunarli ifodalaydigan boʻlsin. B.A. Ashmarin quyidagi uslubiy tavsiyalarni taklif etadi.

1. *Soʻz maonosining mazmuni* oʻquvchilar xususiyatlari va Taʼlim vazifalariga muvofiqlashgan boʻlishi; Yangiharakat faoliyatini oʻzlashtirishdan avval dastlabki tushuntirishdan foydalanish, bu bilanharakat faoliyati asosini anglash va soʻngharakat texnikasini detallarini bayon qilish va unga tushunib yetish.

2. Soʻzdan foydalanganholda *oʻzlashtiriladigan harakat faoliyatini foydasini tushuntirish*. Masalan, bolalar tirma-shib chiqishning erkin usulini bir oz bilganliklari sababli, kqpincha koordinatsiya talab qiladigan uch usul bilan tirmashib chiqishni oʻrganish xoxishi pasayishi yuz beradi. Tushunarli tarzda bu usulning afzalliklari tushunarli soʻzlab berilsa, oʻzlashtirishga salbiy munosabatni yoʻqqa chiqarish mumkin.

3. Soʻzning *harakat faoliyatidagi* aloxida harakatlarning oʻzaro bogʻliqligini aniqlashdagi zarurligi. Ayniqsa, yoʻllanma beruvchi mashqlarni bajarishda buni



yoddan chiqarmaslik lozim. Bunday mashqlar aytarli emotsional bo'lmay, ularni o'zlashti-rilayotgan asosiyharakat faoliyatlari bilan bog'liqligini anglash kerakligi talab qilinadi.

4. O'qituvchining mashq texnikasi asosini tushuntirish-dagi nutqiga katta ahamiyat berish, asosiy zo'riqish talab qilinadigan daqiqalarini eslatish. Odatda bu maqsadda ko'rsatma aytish tarzidagi ifoda va iboralar ("qo'llarni", "boshni", "aleop". va h.k.lar)dan foydalaniladi.

5. So'z obrazli bo'lishi kerakligi. Obraz vositasida ifodalash mashqin ko'rgazmaliligini oshiradi va o'quvchilarga faoliyatni ancha tushunarli qiladi. O'quvchilar bilimlari va harakat tajribasini hisobga olgan holda, o'qituvchi qo'yilgan vazifalarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan kerakli detallarga o'quvchi diqqatini qaratishi mumkin.

6. O'quvchilarga xali avtomatlashmagan holda bajarayotgan harakatlari haqida (tuzatishga to'g'ri kelib qolgan paytlardagisi bundan mustasno) gapirish maqsadga muvofiq emas. O'qituvchi o'quvchining avtomatlashgan harakatlari haqida gapirsa, o'quvchi ijro vaqtida harakatni o'sha fazalari ustida o'ylaydi, natijada avtomatlashgan harakatlar tarkibida uzilishlar sodir bo'ladi.

So'zning *emotsionallik* xizmati o'quv va tarbiyaviy vazifalarni hal etishda muxim ahamiyatga ega. Emotsional jixatdan rango-ranglik so'zning ta'sir kuchini oshiradi va ma'nosini tushunarli qiladi. U o'qituvchining o'z faniga, o'quvchiga bo'lgan munosabatini bildiradi, o'quvchi qiziqishini oshiradi, o'zining yutug'iga ishontiradi qiyinchiliklarni yengish uchun ishonch tug'diradi.

Umumiy pedagogika jarayonida so'zdan doimo foydalaniladi. Jismoniy tarbiya jarayonida uni qo'llash o'ziga xos mazmuni va uslubiy xususiyatlari bilan ajralib turadi.

*Aytib berish* (xikoya) O'quvchi faoliyatini o'yin tarzida tashkillash uchun ko'pincha o'qituvchi tomonidan aytib berish qo'llaniladi.

*So'z bilan ifodalash* – bu harakat faoliyati haqida tasavvur hosil qilish usuli bo'lib, faoliyatning xarakterli belgilari so'z orqali sanaladi, nima qilish lozimligi tushuntiriladi, nima sababdan aynan shunday qilish zarurligi gapiriladi. Undan

o'quvchining harakat tajribasi va bilimiga asoslanib dastlabki - birlamchi tushuncha hosil qilish yoki eng soda harakatlarni o'zlashtirishda foydalaniladi.

*Tushuntirish* -harakat faoliyatlariga ongli munosabatning muxim usullaridan biri bo'lib, u "nima uchun?" degan asosiy savolga javob beradi.

*Suxbat* – bir tomondan, faollikni oshiradi, o'z fikrini aytish malakasini shakillantiradi, boshqa tomondan, o'qituvchiga o'z o'quvchilarining bilish, bajarilgan ishni baxolash uchun yordam beradi. Suxbat faqat o'qituvchining o'quvchilarga bergan savollari va ularga o'quvchilarning javoblari yoki o'z dunyo-qarashlarini erkin gapirib berish, o'rtaga tashlash tarzida amalga oshiriladi.

*Muxokama* – biror vazifani aniq hal qilib bo'linganidan so'ng o'tkazilishi bilan suxbatdan farq qiladi. Muxokama o'qituvchi tomonidan o'tkazilsa, bir tomonlama o'quvchilar ishtiroki bilan o'tkazilsa ikki tomonlama bo'ldi deb aytish mumkin.

*Topshiriq* – dars oldidan vazifa qo'yish yoki dars davomida xususiy vazifa qo'yish tarzida beriladi. Vazifaning birinchi shakli shu bilan xarakterlanadiki, o'qituvchi birdaniga vazifani bajarishning bir necha usullarini topshiriq tarzida tushuntiradi. O'quvchilarga esa faqat talab qilinganlarni bajarish vazifasi qoladi xolos. Topshiriqni ikkinchi shakli o'quvchilar uchun nisbatan qiyinroq bo'lib, ular o'qituvchidan vazifani faqat ifoda tarzida oladilar, uni hal qilish, yechishni mustaqil qidirishga majbur bo'ladilar. Baxolash harakat faoliyatining bajarilishining taxlili natijasidir.

*Ko'rsatma* – qisqaligi bilan ajralib turadi va so'zsiz bajarishni talab qiladi. Bu o'quvchi diqqatini faqat vazifani bajarish lozimligi va bir vaqtning o'zida uni bajarish mumkinligiga qaratadi va o'quvchining ishonchini oshirish uchun xizmat qiladi. Ko'rsatma orqali o'quvchi vazifani hal etishning aniq mo'ljalini, shuningdek, xech bir asoslashsiz xatolarni tuzatish usullarini oladi.

*Komanda* – jismoniy tarbiya jarayonidagi xususiy va eng ko'p tarqalgan so'zdan foydalanish usuliyati. U faoliyatni so'zsiz bajarish, harakatni tugatish yoki tempni o'zgartirishning buyrug'i shaklidir. Safdagi komandalar (armiyada, darsda, trenirovka va boshqa mashg'ulotlardagi), hakamlikdagi maxsus replika (so'z

tashlash)lar, start olish komandalari va boshqalar tarzida uchraydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda komandalar qoʻllanilmaydi. Kichik maktab yoshdagi bolalarda esa komandalar cheklangan boʻladi. Komandalarning samaradorligiga soʻzni zarur urgʻu bilan talaffuz eta bilish, nutq va oʻquvchilar harakati ritmini his qila olish va rivojlantirish, ovozning oxangi va kuchi, uni turlicha oʻzgartira olish qobiliyati, qaddi-qomati, qoʻllarining ifodali harakatlantira olishi hamda oʻquvchilarning intizomiga yuqori darajadagi taʼsir etadigan vositalardandir.

*Sanoq* – kerak boʻlgan harakat tempini yoʻlga qoʻyishda foydalaniladi. U bir necha usullar orqali amalga oshiriladi; ovoz bilan hisoblash (“bir, ikki, uch, toʻrt!”), bir boʻgʻinli soʻzlar qoʻshib sanash (“bir-ikki-nafas oling!”) va nixoyat, turli xildagi qoʻshib sanashlar, qarsak, ritmni ovoz berish va h.k.

## 2. Harakatni koʻrsatish orqali his qildirish usuliyatlari

Bu guruxdagi usuliyatlar shugʻullanuvchilarga harakat faoliyatini bajarilishni koʻrish va eshitish orqali taʼminlaydi. Koʻrish, bajarilayotgan payitdagi eshitish ham shugʻullanuvchilarda harakat faoliyati xaqida har tomonlama keng tasavvur hosil qiladi, bu navbatdagi takrorlash uchun taxminiy asosni kengaytiradi. Koʻrgazmali his qildirish nisbatan chuqurroq, tezroq va puxtaroq oʻzlashtirishga imkoniyat beradi, oʻzlashtiriladigan harakat faoliyatiga qiziqishni orttiradi. Bolalarni oʻqitishda koʻrgazmali his qildirishda muxim rol oʻynaydi, chunki ularda taqlid qilish, tirik misollarga bevosita ijroni koʻrishga intilish juda kuchli rivojlangan.

Koʻrsatib his ettirish shundagina qoʻl keladiki, qachonki, mashqni ijrosini koʻrish orqali qabul qilinayotgan harakat faoliyati strukturasi tushunarli va oʻquvchi ongiga yetgan boʻlsa, ular Taʼlim jarayonidagi faol va samarali faoliyatga turtki boʻladi. Agarda, shugʻullanish jarayoni jonsiz, faoliyatlar nomigagina bajarilishi mumkin, bunda oʻquvchilar passiv ijrochiga aylanadi. Natijada oʻrganuvchi oʻzining harakat faoliyatini taxlil qilishga harakat qilmay, diqqat eʼtiborini harakatning tashqi tomoniga koʻrinishiga qaratadi xolos, bu oʻz navbatida, psixik jarayonlarning aktivligini pasaytiradi, fikirlashning bir tomonlama boʻlishiga olib keladi.

Xarakat faoliyatining o'qituvchi (yoki o'quvchi) tomonidan namoyish qilinishi jismoniy tarbiya Ta'limida zaruriy keng tarqalgan usuliyatlardan hisoblanadi.

O'quvchining ongi unga ko'rgazmali singdirilganiga taqlid qilib o'rganish taxlil qila olish qobiliyatiga bog'liq. Agar o'quvchi ko'rganini taxlil qila olsa va u taxlilga o'rgatilgan bo'lsa, unda taqlid qilish o'quvchining bilimi, o'zlashtirish qobiliyatini o'sishi uchun samarali usullardan biriga aylanadi. O'qituvchining so'zisiz taqlid qilish "ko'rganingni bajar" prinsipi asosida o'qitishi, ko'rgan mashqini bajarilishini tushunmay, fikrlamay mantiqsiz takrorlashga aylanadi. Natijada o'quvchi o'qituvchisi ko'rsatganini ko'r-ko'rona bajaradigan, harakat faoliyatlarining asosiy qonuniyatlarining anglamaydigan ijrochilariga aylanib qolishiga yo'l qo'ymaslik lozim.

Ko'rganiga taqlid qilish asosan o'quvchining yoshi va jismoniy tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Kichik maktab yoshidagi bolalarda taqlid qilishga intilish, sinchkovligi, qiziquvchanligi orqali sodir bo'ladi (asosan, kattalarga o'xshashga urinish), katta maktab yoshidagi bolalarda esa harakat faoliyatiga ongli munosabat, harakat texnikasini tushunib, osonroq va tezroq egallashga intilish asosida sodir bo'ladi.

Ko'rganiga taqlid qilishning samaradorligi to'rt faktoriga bog'liq:

1) o'quvchilarning taqlid qilishga tayyorligi, ularning tayyorgarligi darajasining taqlid qilinadigan oboyektning o'rganishdagi qiyinchiligiga muvofiqligi, shunga ko'ra, jismoniy mashq ijrosi qiyinligi shunday darajada bo'lsinki, uni egallash uchun o'quvchidan faqat maksimal zo'riqish talab qilinsin;

2) o'quvchilarning taqlid oboyekti haqidagi tasavvurlarini to'laligi;

3) o'quvchida qiziqishga sabab bo'ladigan taqlidning Ta'limga xos tub motivi uchun imkon yaratish, uni moxiyati darajasini farqlay bilish;

4) o'quvchini taqlidga xoxishi, kuzatayotganini aktiv takrorlash (V.V. Belinovich, 1958).

*Jismoniy mashqni ko'rsatish uchun qo'yiladigan uslubiy talablar:*

a) o'rganilayotgan harakat faoliyatini ijodiy takrorlashga imkoniyat ochish maqsadida ko'rsatishni komentariya qilish bilan olib borish;

b) ko'rsatish paytida o'quvchilarning o'qituvchining emotsional holatiga taqlid qilishini e'tibordan chetda qoldirmaslik orqali Ta'lim jarayoniga munosabatni shakllantirish muxim ahamiyat kasb etadi.

*Ko'rsatishning mazmunini o'qitish vazifalari mazmuniga muvofiqligi:*

a) ko'rishi orqali to'la tasavvur hosil qilib, mashqni takrorlay bilish, ko'rsayu harakatini bajara olmasa Ta'limda samara bo'lmaydi;

b)harakat faoliyatini egallash, o'rganishni ko'rsatish talab etilsa, mashq texnikasining ijrosi ko'rsatuvda ishdividuallashtirilishi va sport maxoratini yuqori darajada ifodalaydigan bo'lishi lozim;

v) o'quvchi diqqatini aloxida harakatlarga va aksentlashtirilgan zo'riqishlarga qaratish lozim bo'lib qolsa, ko'rsatishda mashqning aynan o'sha joylari takroriy, urg'u berib, sekinlashtirilib namoyon qilinadi, aniq bo'lmagan, palapartish ko'rsatishlarga yo'l qo'yilmasligi, ijro esa o'quvchilar tomonidan namuna sifatida qabul qilinishi kerak bo'ladi.

*Jismoniy mashqni o'quvchi tomondan ko'rsatishga quyidagi hollarda ruxsat berilishi mumkin:*

a) o'qituvchi salomatligi yomonligi tufayli harakat faoliyatini ko'rsata olmasa;

b) ko'rsatishda o'qituvchi imkoni bo'lmay noqulay holatda qoladigan holatda turib qoladigan bo'lsa (masalan, boshi yerga qarab yoki o'quvchilarga orqasi bilan turib qolsa);

v) o'qituvchi o'quvchida harakatni butunlay bajarib bo'lmaydi degan fikr to'la ongiga singib qolganini sezgan taqdirda uni yo'qotish uchun;

g) o'quvchi misolida mashq ijrosini individuallashtirgan texnikasini namoyishkorona bajarish kerak bo'lib qolgan taqdirda.

Ko'rsatishda o'qituvchi shunday nizomga rioya qilishi kerakki, u barcha o'quvchilarga raxbarlik qila olsin (yuqoriroqda turib butun bajarilishini ko'rishni turli tomondan kuzatish imkoniyatiga ega bo'lsin, sinfni nazoratda tutish), o'quvchilar mashqni faqat bir tomondan emas (masalan, yon profilda oyoqlarni bukish yozishning ko'rinishi qanday bo'ladi va h.k.) ko'rsata olsin.

«Bunday bajarish kerak emasligini ko'rsatish»ni o'qituvchi tomonidan namoyish qilishga ruxsat beriladigan holatlar: o'quvchi bajarilgan mashqga tanqidiy qarashni bilsa; o'zlarining harakatlarini taqqoslash solishtirish malakasiga ega bo'lsa; mashqni taxlil qila oladigan bo'lganlarida; ko'rsatishni ishontiradigan tushuntirishlar bilan olib bora olsa va o'quvchini tanqid, masxara qilish maqsadida bo'lmasa. «Oynada» aksini ko'rgandek ko'rsatuvlar faqat soda harakatlar, asosan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni ko'rsatishda qo'llanilishi tavsiya etiladi. Qiyin harakatlarni bu usulda ko'rsatish qoidaga ko'ra ijroning tabiiyligini, yengilligini yo'qolishiga olib kelishi amaliyotda isbotlangan.

*Ko'rgazmali qurollarni namoyish qilish.* Harakat faoliyatini predmetli tasvirini his qilish uchun qo'llaniladi. Namoyish qilish ko'rsatishdan ko'ra qulaylikga ega va kerak bo'lsa diqqatni static holatlarga, fazalarning almashinishiga qaratish imkoniyati mavjud bo'ladi. Namoyish pedagogik vazifa bilan qanchalar aniq bog'liq bo'lsa, uni didaktik axamiyati shunchalar ortadi. U qo'shimcha usul bo'lib qo'llanilayotgan u yoki bu metodni to'ldirish uchun xizmat qiladi. Ko'rgazmali qurol o'zining o'lchovi, shakli, rangi, o'z elementlari joylashishining zichligi bilan o'quvchi tomonidan jadvalni qabul qila olish prinsiplarini ifodalasin, turlicha ko'rgazmali qurollarning har birini namoyish qilinishida rioya qilinishi lozim bo'lgan ayrim usuliyat qoidalarga bo'ysunsin.

*Plakatlar* harakat holatini ko'rsatishda bajarishda urg'u beradigan qiyin joylarni o'zida aks ettirishi, o'quvchi diqqatini chalg'itadigan elementlardan holi bo'lishi zarur. Ayniqsa, mazmuniga ko'ra faoliyat tarkibidagi harakatlar ketma-ketligini bir vaqtning o'zida aks ettirgan plakatlarning qimmatini yuqori bo'ladi.

*Namoyish qilish* – o'quvchilar tomonidan materialni qabul qilishga sharoit yaratishi zarur: birinchidan, bolalarda kuzatiladigan predmetga qiziqishni shakllantirishi; ikkinchidan, ularning diqqati Ta'limning aniq vazifalariga hal qiladigan yetakchi elementlarga yo'naltirilgan bo'lishi zarur. Tushuntirish va namoyish qilish vaqti va hajmini Ta'limning vazifasiga bo'ysundirish kerak bo'ladi. har qanday holda ham ko'rgazmali his qilish o'qituvchi savollari va o'quvchining javoblarini natijalarni aniqlash uchun axamiyati kattadir.

Plakatlarni namoyish qilish texnikasining barcha uchun bir xil talablari mavjud emas. Ular darsdan, mashg'ulotdan oldin ilib qo'yiladi yoki dars davomida harakat faoliyatining zarur bo'lgan fazalari, elementlarini o'quvchilar diqqatining aniq vazifalarni hal qilishga yo'naltirib namoyish qilish uchun amaliyotda qo'llanadi. O'quvchilarni chalg'itmaslik uchun namoyishdan so'ng ular tezlik bilan yig'ishtirib olinishi yoki joiz bo'lsa, qoldirilishi ham mumkin.

Doskaga bo'r bilan *chizmalar chizish* o'qituvchi yetarli darajada chiroyli chiza olish qobiliyatiga ega bo'lsagina ruxsat etiladi. Bu plakatlardan bir oz afzallikga ega bo'lishi mumkin, lekin ularning o'rnini to'la bosa olmaydi. Birinchidan, harakat faoliyatini asta-sekinlik bilan chizayotib, harakat fazalarini navbat bilan almashinishi, mashq texnikasining asosi, uning detallari haqida esda qolarli tasavvurni hosil qilish oson bo'ladi. Ikkinchidan, rasm juda ham sodda, mayda-chuydalardan holi bo'lishi mumkin, u o'z navbatida, o'quvchilarni chalg'itmaydi. Uchinchidan, doskadagi rasm – namoyish qilishning eng operativ metodi, darsning har qanday daqiqasida qo'shimcha vaqt sarflamay, o'qituvchi undan foydalanishi mumkin.

O'quvchilarning o'zlarini harakat faoliyati xaqidagi chizmalari, o'z fikrlarini grafik tarzda ifodalash, bajara olishni obrazli qilishni o'ylashga o'rgatadi.

*Jismli qo'llanmalar* nisbatan chegaralangan didatik imkoniyatlarga ega. To'la ko'rinishi, yonboshdan, sharnirli modellari harakatning ayrim zvenolari, gavdaning to'la harakati trayektoriyasi, amplitudasini namoyish qilish imkonini beradi.

*Kinofilm*, barcha texnik qiyinchiliklarga qaramay, pedagogik jarayonda juda katta didaktik imkoniyatlarga ega. Kinofilm harakat faoliyati ijrosining eng yuqori sport maxorati darajasida, qolaversa, uni kattalashtirib sekinlashtirib, turli ploskostpda, to'laligicha, ayrim detallariga aksentni qaratib ko'p marotabalab takrorlash imkonini beradi. Ko'rgazmali his qilishda harakat holatining tezdastirilgan chastotada kinoga olish juda katta ahamiyatga ega, chunki unda oddiy kinoga olishdagiga nisbatan juda sekinlashtirilgan suratlar hosil bo'ladi. Bu, o'z navbatida, harakatning barcha detallarini ko'rish imkonini beradi.

*Ovoz va rangli signallar* kerak bo'lgan tovushli va rangli mo'ljallar -harakatni boshlash yoki tugallash (yoki aloxida harakatlar) uchun lozim bo'lgan temp, ritm, amplituda va hokazolarni berishda qo'l keladi. Bu metronomni "urishi" -harakatga kerakli temp berish uchun, yerdagi belgilar, bayroqchalar, uloqtirish va h.k. Keng tarqala boshlagan elektron ovoqli yetakchilar, avtomatlashtirilgan mo'ljallar (mishenlar), zudlik bilan axborot beruvchi maxsus qurilmalar Ta'lim jarayonining samaradorligiga ta'sir ko'rsatmoqda.

### 3. Amaliy usuliyatlar

Bu usuliyatlar o'quvchilarning o'zlarini aktivharakat faoliyatlariga asoslangan. Shartli ravishda ularni **ikki guruxga** ajratamiz: **qatiyyan va qisman reglamentlashtirilgan** mashq usuliyatlari (B.A. Ashmarin). Ular orasidagi farq nisbiy. Darajasi va xarakteri turlicha bo'lsada, reglamentlash daqiqasihar bir usuliyatda ham mavjud. Ma'lum sharoitda turlicha kichik guruxlardagi (podgruppadagi) ikki xil usuliyat birlashtirilishi mumkin. Qisman reglamentlashtirilgan mashq usuliyati va musobaqa usuliyati orqali bir xil harakat faoliyati o'qitaverilishi mumkin.

**Qatoiyyan reglamentlashtirilgan mashq usuliyati** harakat shaklini, nagruzka kattaligini, uning ortishini, dam olish bilan to'g'ri navbatlashuvini va hokazolarni reglamentlashtirish orqali harakat faoliyatini ko'p marotabalab bajarish bilan xarakterlanadi. Buning natijasida aloxida harakatlarni tanlab olib, asta-sekinlik bilan ulardan zarur bo'lgan harakat faoliyatini tuzishga imkoniyat yaratiladi.

Xarakat faoliyatini o'zlashtirishdagi bo'laklarga (qismlarga) ajratishni to'la o'rgatish usuliyati bilan bir-birini to'ldirishi va turli sharoitga muvofiq, o'quv vazifalarini aniq belgilab o'quvchilarning guruxli va individual xarakteristikasiga, Ta'lim etaplari, o'quv materialining xarakteri va mazmuni, o'quv vositalarining soni (jixozlar, snaryadlar va boshqalar)ga qarab qo'llanilishi kerak. Asosan, bu usuliyatdan jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida foydalaniladi. Mashq belgilangan vaqt ichida tanlangan harakat surati (tempi), ritmi, amplitudasi harakat fazalarini o'zgarishsiz berilgan ketma-ketlikda oldindan tuzilgan dastur asosida bajarishni taqazo qiladi.



Qismlarga (bo'laklarga) ajratish bilan o'zlashtirish usuliyati boshlanishida harakat faoliyatini aloxida bo'laklarga ajratib, ularni asta-sekin zarur bo'lgan umumiylikka birlashtirishni nazarda tutadi. Bu usuliyatni to'laqonli amalga oshirish ko'p holda harakat faoliyatining aloxida bo'laklarini qismlarga ajrata olish va uni ajratish lozim emasligini bilishni hamda amalda uni bajara olishni uddalay oladimi-yo'qmi shunga bog'liq. Pedagogika amaliyotidagi qator ilmiy va amaliy izlanishlar har qanday harakat faoliyatini tarkib topdirgan bo'laklarga - qismlarga ajratish mumkinligini isbotladi. Qismlarga ajratish chegarasi va uning xarakteri Ta'limning vazifalariga muvofiq holda, mashqni bo'laklay olishni bilishni taqazo etadi. Bir butun tarkibdagi aloxida elementlar orasida belgilangan munosabatlar o'rnatiladi. Bir butun bo'lishni aniqlash faqat uni qismlarga ajratishni anglash, bir butun bo'lish qonuniyatlarini bilish orqali amalga oshiriladi.

Bo'laklarga bo'lish qismlarga ajratib o'rgatish usuliyatining xarakterli belgisi hisoblanadi. U butun bir harakat faoliyatini egallashni yengillashtiruvchi boshlang'ich bir etap xolos, yakuni bo'lib harakatni to'la o'rganish tushuniladi. Yakunida o'quvchilar harakat faoliyatini boshlanishidan oxirigacha bir butun deb qabul qilishlari lozim. Bu qo'shilishning ijrosida asosiy va ikkinchi darajali elementlar bo'lishi mumkin emas, ularning hammasi muximdir. Barchasi u yoki bu darajada o'zida umumiy yutuqqa poydevor quradi.

Xarakat faoliyatini qismlarga ajratish usullari turli tuman bo'ladi, lekin ularning har biri oxirida aniq yo'llanma beruvchi mashqlarning vujudga kelishiga olib keladi. O'zining vazifasiga ko'ra hamda tabiatiga ko'ra to'la bir butun harakatning "bo'laklari-elementlari" bilan prinsipial farqga ega bo'lmaydi va maqsadga muvofiq yo'naltirilgan bo'laklarga bo'lish jarayonining natijasi hisoblanadi.

*Yo'llanma beruvchi mashqlardan* to'la harakat aktini o'zlashtirishni osonlashtirish uchun oldindan, bir qator xususiy bilimlarni berish vazifalarni hal etishda foydalaniladi. Shuning uchun bir butun harakat faoliyatining nerv-muskul zo'riqishi elementlarining tuzilishi va xarakteriga moslab, ularga o'xshash yo'llanma beruvchi mashqlarni topish muxim ahamiyatga ega. Yo'llanma beruvchi mashqlar markaziy nerv tizimidagi effektli izning to'planishiga imkon beradi,

oqibatda ular eng sodda vaqtli aloqalar maolom o'xshashlik va koordinatsion umumiyliklar orqali asosiy mashqni o'zlashtirishni yengillashtiradi.

*Yo'llanma beruvchi mashqlar tizimi* o'qitish uchun mo'ljallangan faoliyat taxlili natijasida uni tarkibiy qismlarga bo'lish va ularga nisbatan javob beradigan darajadagi elementlar, ularni ajratib, o'qitishda qo'llashni taqazo etadi. Yo'llanma beruvchi mashqlar bir butun shaklda va o'quvchilar kuchiga yarasha bo'lishi kerak. harakat faoliyatini bo'laklarga bo'lishning xarakteri, yo'llanma beruvchi mashqlarning soni, ularning navbati - o'qitishning individual sharoitiga qarab qo'llash uchun o'qituvchi tomondan tanlanadi. har bir yo'llanma berish mashqini qo'llash, uning davomiyligi (uzunligi), moxi-yati, qiyinligi va ahamiyatini e'tiborga olishda, o'quvchilar tayyorgarligiga qaraladi.

Yo'llanma beruvchi mashqlarni shartli ravishda ikki xil ko'rinishda tasavvur qilish mumkin:

1) bir butun harakatdan ajratilgan qismlar yoki butun harakat, lekin ulardan detallarni ajratib olingani bilan, faoliyatning qismihech qanday qo'shimchasiz sof holda, qismlarga bo'lib o'zlashtirilayotgan harakat faoliyati texnikasini ajratilgan holdagi ko'rinishi tarzida;

2) yo'llanma beruvchi mashqning ko'rinishi o'zlashtirilayotgan faoliyatning belgilangan strukturasi tuzish uchun qo'llanilishi mumkin bo'lgan shaklidagi ko'rinishda.

Qismlarga bo'lib o'zlashtirish harakat faoliyatini o'zlashtirish jarayonini yengillashtiradi va pedagogik afzallikka ega. O'quvchi mo'ljallangan maqsadga asta-sekinlik bilan, shaxsiy tajribalarni to'plash orqali keladi va ulardan zarur bo'lgan harakat faoliyati shakllanadi. Butun harakat aktidagi har qaysi detalning rolini tushungan holda diqqat bir joyga to'planadi, har bir daqiqa esda qoladi – bularning hammasi ayrim bo'laklarni puxta o'zlashtirishga sabab bo'ladi, faoliyatni to'la egallash yengil sharoitda o'tadi, Ta'limning – o'qitishning vaqti qisqaradi. Ayrim hollarda usuliyatning samaradorligi, eng avvalo, mashqning sifatiga bog'liq bo'ladi, vaharakat madaniyatining oshishi bilan ko'zga tashlanadi.

Yo'llanma beruvchi mashqlarning ko'pligini darslarni nisbatan turli tuman bo'lishi, Ta'lim jarayoni qiziqarli o'tishiga sabab bo'ladi.

Xarakat malakalarini qismlarga ajratish orqali to'plangan boy harakat zaxirasi vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi va shug'ullanuvchilar harakat tajribasini yanada oshiradi.

*Bo'laklarga ajratib o'qitish* metodi yo'qotilgan malakalarni tezda tiklanishiga taosir ko'rsatadi. Koordinatsiyasiga ko'ra o'ta qiyin mashqlarni o'zlashtirishda bu usuliyat bebaxodir. Lozim bo'lsa bo'laklarga ajratish ayrim bo'g'inlar, ajratib olingan muskul guruxlariga aloxida ta'sir etish imkoni bu usuliyatda o'ta yuqori bo'ladi.

Lekin mashq texnikasini bilmay qismlarga ajratish, favqulodda tanlangan yo'llanma beruvchi mashqlar, ulardan noto'g'ri foydalanish harakat malakasining shakllanish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Xarakatni to'la o'zlashtirish usuliyati harakat faoliyati Ta'limning yakuniy vazifasi nimadan iborat bo'lsa, shunga yaqin ko'rinishda o'zlashtirishni nazarda tutadi. Bu usuliyat har qanday harakat aktini o'qitishning yakuniy etapida bo'laklarga ajratib o'qitish usuliyatidan so'ng qo'llaniladi.

Jismoniy mashq texnikasini takomillashtirish uni to'la bajarish orqali amalga oshiriladi. harakat faoliyatini bir butunligiga o'zlashtirish harakat faoliyatini bajarib ko'rish, sinash (oprobirovaniye)da eng qulay usuldir. Aksariyat harakat faoliyatlari shunchalar soddaki, ularni bo'laklarga ajratib o'qitish vaqtni bexuda sarflash demakdir, shuning uchun harakat holatini to'la o'rgatish amaliyotda ko'proq qo'llaniladi. Ayrim harakat faoliyatlarini biz xali ilmiy ravishda bo'laklarga ajrata olmaymiz, shuningdek, o'zini to'la oqlagan yo'llanma beruvchi mashqlar tizimini ham hozircha ishlay olganimizcha yo'q.

*Qisman reglamentlashtirilgan mashq usuliyati.* Ko'zda tutilgan vazifani bajarish uchun o'quvchilarga faoliyatni nisbatan erkin tanlashga yo'l qo'yadi. Bu usuliyatdan, qoida bo'yicha takomillashtirish etapda foydalaniladi, bunda o'quvchi yetarli darajadagi bilim va bajara olishga malakasiga ega bo'lganligi hisobga olinadi. Bu guruxchaga kiruvchi o'yin va musobaqa metodlari turli belgilarga ega

bo'lishiga qaramay, ularni yagona umumiyligi mavjud: ularni qo'llashda o'quvchilar orasida doimo raqobat (bir-birini mag'lub qilish) hissiyoti ustun bo'ladi, o'quvchilarda o'z kuchini, u yoki bu faoliyatini bajarishda ustunligini isbotlash uchun intilishlar doim yuqori bo'ladi.

*O'yin usuliyati* jismoniy tarbiyadagi o'yinlarning ko'pchilik belgilarini o'zida mujassamlangan. Darslikning "Jismoniy mashqlarning pedagogik klassifikatsiyasi" bo'limida o'yin jismoniy mashq xarakteridagi tizim tarzida, ya'ni jismoniy tarbiya vositasi ko'rinishida berilgan. Lekin jismoniy tarbiyada o'yinlar Ta'lim va tarbiyaning samarali usuliyati sifatida ham mavjud bo'lishi mumkin. Shu sababli o'yin metodining tabiatini o'yin moxiyatini ochish orqaligina tushunish mumkin xolos.

*O'yinning moxiyatini o'rganishning nisbatan perespektiv yo'nalishi usuliyatlashtirish nazariyasi hisoblanadi.* Shunga muvofiq, o'yinlar insonning oldindan belgilangan hayotiy sharoitda ishlab chiqargan o'zining yurish-turishi, xulqi chegarasidan chiqmaydigan o'ziga xos elementlarning modelidir (N.I. Ponamarev). O'yinda shartli ravishda butun bir hayotiy situatsiya o'z ifodasini topishi mumkin (masalan, o'yinlarda taqlid qilish), inson harakat faolitining ayrimlari turmush, mexnat, mudofaa faoliyati xarakteridagi harakatlar bo'lib, ularda asosan odamlar orasidagi o'zaro munosabat modelining mavjudligi yotadi. O'yin tarixan vujudga kelgan jamiyat hodisasi bo'lib, odamlarning harbiy va mexnat faoliyati asosida paydo bo'lgan va u insonhayotining moddiy va ijtimoiy sharoitlari bilan belgilanadi. O'yin hayotiy reallikni aks ettiradi va bir vaqtning o'zida o'zining sof shartli qonunlariga bo'ysunadi. U bizni o'rab olgan borliqni o'zgartirishni nazarda tutmaydi, lekin insonni ijodiy mexnatga tayyorlovchi shart sifatida inson madaniyatining muxim manbai rolini o'ynaydi. Shunga bog'liq holda o'yin quyidagi xizmatlarni bajaradi: *tayyorlov* (insonni jismoniy va ruxiy kuchlarini takomillashtirish, sotsial faollik va ijodkorliki tarbiyalaydi) *va ko'ngil ochish, munosabatlarini, shuningdek, ularni o'rab olgan muxit orasidagi munosabatlarni shakllantiradi.* Bu kabi asosiy xizmatlar o'yinlarning yo'nalishi va mazmunini belgilaydi.

Jismoniy tarbiyadagi barcha o'yinlarning asosiy mazmunini insonni jismoniy kamolotga erishtirishga imkoniyat yaratuvchi harakat faoliyatlari tashkil etadi. O'yinlar hamda gimnastika, sport, turizmdagi farqni ko'p holda shartli deb tan olishimiz lozim, bu shartlar turlarning rivojlanish me'yoriga ko'ra yanada yaqqol ko'rinadi. O'yinga konkret harakat faoliyatlari tizimi deb qarash zarur, ular belgilangan qoidalar ramkasida bajariladi va metod sifatida jismoniy mashq xarakteriga qaramay, turlicha pedagogik vazifalarni hal etishi mumkin.

O'yinlar usuliyat tarzida faqat umumiy qabul qilinganlaridek amalga oshirilmaydi. O'yin usuliyati vositalari va ularning shakliga ko'ra rasmiy o'yinlarga nisbatan deyarli keng tushuncha sanaladi. Masalan, o'yin usuliyati asosida darsning hamma qismlarini o'yinlarsiz o'tkazish mumkin (toqqa sayoxat o'yini). Muvozanat saqlash mashqini bajarayotib to'siqlardan oshishi yoki chuqurliklar ustidan o'tish tarzidagi o'yinlardan foydalanish mumkin.

*tQuyidagilarni o'yin usuliyatning xarakterli belgilari deb qarash mumkin:*

1. O'yin holatida *raqiblik va emotsionallik* elementlarini aniq ifodalash. O'yin usuliyati insonlar orasidagi eng qiyin munosabatlarni yuzaga chiqarishi imkonini beradi. hatto yugurish musobaqasi sharoitida qatnashuvchilar orasida shunchalar ko'p qirrali holatlar vujudga keladiki, lekin u ikki o'yinchi o'rtasidagi paydo bo'lgan holatlardan ancha oz bo'ladi. Shu bilan bog'liq holda o'yin usuliyati o'yinchilar orasidagi munosabatlarni qat'iyan reglamentlashtirishni talab qiladi.

2.harakat faoliyatini bajarish davomida *sharoitning o'zgaruvchanligi*. Buning natijasida o'yinchilar paydo bo'ladigan vazifalarni hal qilishning turli-tuman usullariga ega bo'lishi, ularda shakllangan malakalar o'zgaruvchan sharoitda moslanuvchanligi va egiluvchanligi bilan ajralib turishi lozim.

3.harakat faoliyatidagi *ijodiy tashabbuslarga* yuqori talablar qo'yish. O'yin holatining o'zgaruvchanligi jismoniy mashqlarning natija beradiganlarini tanlashni va mustaqillikni faolroq namoyon qilish talabini qo'yadi.

4.harakat faoliyati va nagruzka xarakterida *qat'iy reglamentlashtirishning* yo'qligi. O'quvchilar maxsus yoki shartli (soddalashtirilgan, murakkablashtirilgan) qoidalar chegarasida paydo bo'lgan harakat faoliyati vazifalarini hal qilish uchun

o'zlari samarali hisoblagan harakat faoliyatlaridan foydalanishlari mumkin. Bunda o'quvchiga tushayotgan nagruzka to'laligicha uning o'yinda bajarayotgan funksiyasi, faolroq bajara olishi va oldindan belgilangan sharoiti (o'yindan foydalanish usuliyat)ning davomiyligiga, o'yinchilar soni, o'yin mazmuni va boshqalarga bog'liq. Yangi harakat faoliyatlarini o'rganish uchun o'yin usuliyatidan foydalanilsa, reglamentlashtirishning darajasi oshadi. Masalan, o'yin metodi bilan qanatga uch usul bilan tirmashib chiqishning biror-bir elementini o'rganayotgan bo'lsak, osilib turganda oyoqlarni tizzadan bukib oldinga yig'ish (ko'tarish)ni o'rgatishni, o'yin tarzida chuqurlik ustidan osilib turgan kanatda uchib o'tish o'yinini qo'llash bilan o'rgatish mumkin.

5. O'yin faoliyati vazifalari bilan muvofiq harakat faoliyatlari va sifatlarining kompleks namoyon qilinishi. Jismoniy tarbiyada o'yinlar qandaydir maxsus harakatlar yig'indisidan iborat emas. Qoidadagi kabi ularda o'z shaklinig tabiiyligi bilan ajralib turadigan harakat faoliyatlari uchraydi (yugurish, sakrash va h.k.). Aytarli ko'pchilik o'yinlarda o'yinchilar g'alabaga erishish uchun bir necha harakat faoliyatidan, qolaversa, turlicha aralash shakldagi faoliyatlardan foydalanadilar. Bularing barchasi o'yinchilar organizmiga kompleksli ta'sirni ta'minlaydi.

6. O'yinchilarning o'zaro munosabalarini biror predmet (masalan, to'p, bayroqlar va boshqalar) orqali amalga oshirish.

Mazmuni va tasnifining boyligiga ko'ra o'yin usuliyati harakat malakalari va harakat sifatlarini kompleksli rivojlantirish, harakat koordinatsiyasini takomillashtirish uchun, birdaniga, yo'l-yo'lakay paydo bo'lgan vazifalarni yecha olish, qisqa fursatda lozim bo'lgan ish tempiga kira olish imkoniyatlarini vujudga keltira olishini axamiyati katta. Bu usuliyat orqali Ta'limning samaradorligini aniqlash va umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun vosita sifatida foydalanish ham mumkin. O'yindan to'g'ri foydalanish asosida kollektivizm ruxi, faollik, tashabbuskorlik, qo'rqmaslik (botirlik), qat'iyatlilik va ongli intizomni tarbiyalash puxtalik bilan amalga oshiriladi va uning natijasi Ta'lim jarayonida yaqqol namoyon bo'lishi amaliyotda isbotlangan. O'yin usuliyatining salbiy tomoniham mavjud. Ta'lim jarayonida undan yangi, ayniqsa, qiyin harakat

texnikasiga ega bo'lgan faoliyat malakasini shakllantirishda foydalanishning Samaradorligi pastroq bo'ladi.

*Musobaqa usuliyati* musobaqalashish, kuch sinashishning xarakterli belgilarini, o'zida aks ettirgan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning o'quvchilarga stimuly beruvchi aloxida shakllaridan biridir. Shuning uchun har qanday jismoniy mashqni musobaqa predmeti qilib, mashg'ulotlarda keng foydalanish mumkin. Masalan: jismoniy tarbiya darsini boshlanishidagi o'quvchilarni saflanishidan tortib to o'quvchilar zaldan chiqib ketgunlaricha, musobaqa usuliyatini qo'llash va undan foydalanish jismoniy tarbiya Ta'limi amaliyotida ko'p uchraydi. [11.21.22.23.24]

*Musobaqa usuliyatining xarakterli belgilari:*

1. U yoki buharakat faoliyatida faoliyatni vazifaga bo'ysundirish oldindan belgilanganligi, o'rnatilgan qoidalar bilan muvofiqligi. Bunday vazifalar o'quvchilar ijodiy aktivligini stimullyovchi faktorlardan bo'lib, ularning tayyorgarligini baxolash va taqqoslashning o'lchovidir. 2. Yuqori sport natijasi uchun jismoniy va psixologik quvvatni maksimal namoyon qilish. Musobaqalashish usuliyati orqali organizmning funksional imkoniyatlarini to'la ochish uchun sharoitni yaratilishi. 3. O'quvchilarning uchun belgilangan nagruzkalarini boshqarish imkoniyatlarining chegralanganligi. Bu usuliyat o'quvchilardan harakat faoliyatini bajarish davomida vujudga kelgan vazifalarni bajarishda, hal qilishda, o'ziga xos mustaqillikni talab qiladi.[11.33.34.25]

## **II.BOB. Dzyudochilarni yuqori natijaga erishtirishda texnik –taktik va musobaqa omillaridan foydalanish**

### **TAKTIKA HAQIDA ASOSIY TUSHUNCHALAR.**

Sporti –dzyudochining taqtikasi – bu dzyudoda 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 dzyudo nazariyasi buyicha asosli bilim boyligiga; texnik amallar, kombinatsiyalarga ega bo‘lish; jismoniy sifatlarni mukammallashtirish; fikrlar barqarorligi va tezkorligini egallash va doimo o‘stiib borish. Uz ma’naviy iroda xamda psixologik sifatlardan to‘g‘ri foydalanishdir.[19.12.13.14]

Umuman olganda taqtik maxorat uylangan planni aniq bajarishga, kutilayotgan yoki nazarda tutilmagan chetga chiqish xollarida vaziyatni tezda baxolash va eng samarali qaror va harakat topishga imkon beruvchi bilimlar, ko‘nikmalar, malakalarning boy xazinasiga asoslanadi.

Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardir:

- taqtika haqidagi umumiy tushunchani o‘rganish.

Taqtika bo‘yicha bilimga ega bo‘lish maxsus adabiyotlarni o‘qish, leksiyalar eshitish, suxbatlar o‘tkazish, musoboqalarni kuzatib borish yuli Bilan va shuningdek taqtik mashg‘ulotlar va taxlillar, topshiriqlar, olishuvlar jarayonida amalga oshadi.[19.21.22.23]

- sport musobaqalar va qonuniyatlari o‘rganish. Buning uchun taqtika usullarini, vositalarini va imkoniyatlarini bilish eng kuchli dzyudochilar tajribasini bilib borish va taqomillashtirish zarur.

- mashq mashg‘ulotlarida va musobaqalarda taqtikaning elementlarini, usullarini, amallarini, variantlarini taqtik qo‘llashni o‘rgatish.

Nazariy bilimlarni amalda qo‘llash – taqtik maxoratni taqomillashtirishda eng muxim maslakdir.

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



- bulajak raqib kuchi va imkoniyatlarini xisobga olib kelgusi musobaqa taqtika ishlab chiqish.

Olingan aniq ma'lumotlar munosabati Bilan taqtik harakatlar olib borishning ma'lum javob sxemasi to'ziladi.

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

Mazko'r musobaqlarga qo'yilgan taqtik vazifalarni to'zilishi va amalga oshirilishi smaradorligini taxlil qili shva kelgusi uchun xulosa chiqarish.

Amalda asosan taqtik harakatlar juxum harakatlarining ikki xil ko'rinishiga ega:

-oddiy hujum harakatlari bunda hujum harakatlari darxol asosiy amalda boshlanadi

- murakkab hujum harakatlari—bunda dzyudochi turli-tuman harakatlardan foydalanadi ya'ni birinchi harakatlar keyin keladigan harakatlar Bilan hujum qilish uchun denamik vaziyat yaratadi, ammo bularning xammasi yagona yaxlit usul sifatida uzluksiz bajariladi. Odatda murakkab hujum harakatlarining ikki xil ko'rinishi mavjud, deb xisoblanadi: birinchisi qulay dinamik vaziyatni tayyorlashni maxsus usulini uz ichiga oluvchi hujum harakatlari; ikkinchisi – avvallar kombinatsiyalaridan iborat bo'lgan hujum harakatlari;

Amaliy ishda murakkab hujum harakatlari tez-tez uchrab turadi. Kup mutaxasislar taqtik tayyorgarlikni taqomillashtirishga kandy va kancha vaqt kerakligi haqida savollar beradilar.[19.31.32.33.34]

Texnik va taqtik tayyorgarlikka vaqtning umumiy sarflanishidzyudochilar malakasi ortishi Bilan oshib boradi, biroq mashq qilishning umumiy xajmiga protsent xisobida kamayadi. Bunga sababdzyudochining atletik tayyorgarligi va tezkorlikka chidamligligi darajasini oshirish zarurligidir.

Texnik taqtik tayyorgarlik xolatini nazorat qilishning asosi qo'yidagilardir;

- hujum qilish va himoya harakatlari samaradorligini belgilash;

- hujumlar va himoya harakatlari faolligi;

- hujum va himoya harakatlari xajmi;

- hujumlar va himoya harakatlarining xilma-xilligi (turli-tumanligi)

- paydo bo'lgan yoki endi buladigan vaziyatni olib borish kengligi, harakatlarni bajarish uchun fikrlab tushinish tezligi shuningdek o'ziga xos qulay payt (vaziyat)lar yaratish.

Kup dzyudochilar va trenerlar dzyudoning tez o'tishi va taqtik vazifalarni tadbiq etish va bajarish uchun dzyudochilarning emotsional xolatdan noliydilar. Shuni xamma vaqt esda saqlash kerakki, dzyudochilar va trenerlarning dzyudo vaqtida va umuman musobaqalarda qatnashuv vaqtida emotsional xolatini boshqarsh (uz ifodasiga buy sundirish) ko'nikmasi salbiy emotsilarni jangovarlik qobiliyatiga ta'sirini pasaytirad va ancha yuksakrok sport natijalariga erishish imkonini beradi.

Bunda asosiy vositalar o'ziga-o'zi bo'yruq berishlar, o'zini ishontirishlar, ideomotor tasavvurlar, umumiy mashg'ulotlar (vazifalar) dir.

#### Amaliy mashg'ulotlar

##### Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Sarflanish va tartib mashqlari: saf av komandalar haqida umumiy tushuncha, to'rgan joyida va harakat vaqtida burilishlar, saf orasi ochilishi va birlashuvchi, harakat kuchi o'zgarishlari, harakat vaqtida tuxtash.

Gimnastika tupidagi umum o'stiuvchi mashqlar to'rgan joyda va harakat vaqtida buyumlar Bilan va buyumlarsiz mashqlar , qarshilik ko'rsatish mashqlari, arqon tortish, sherik Bilan mashq qilish. Gimnastik zaryadka va razminkalar: gimnastika devorda,skameykada, arqonda, xoda o'stida,Yu yakkachupda turli xil qo'shimcha moslamalarda mashq qilish, sakrash mashqlarini bajarish.

Akrobatik mashqlari oldinga va orqaga dumaloq oshmok, o'zinlikka, balandlikka, qo'shimcha tusiqlar yoki sherigi o'stidan dumaloq oshmok, ung va chap yelka orqali dumaloq oshishlar. Yon tomon Bilan ag'darilish, boshdan o'zini to'g'irlab turmok, oldinga ag'darilish. Juft bulib oldinga va orqaga dumaloq oshishlar vash u kabilar. Pastdan va yuqoridan qo'llarga tayanib o'stidan ag'darilish, oldinga va orqaga sal'to.

Dzyudochining maxsus mashqlari: buyin musqo'llarini mustaxkamlash mashqlari,boshni aylantirib va aylantirmasdan ko'prik xolatida turib harakatlar qilish; og'irlashtirgich (kon, tasqara, sherik, toshlar, shtangalar Bilan ko'prik

joyida mashqlar bajarish; ko‘prik xolatida boshga tayanib aylanish; tik to‘rgan joyda ko‘prik xolatini egallash; bosh Bilan ag‘darilib xudi shu mashqni bajarish; extiyot chorasini ko‘rib yiqilish; yiqilishni mashq qilish; orqaga yiqilish; dumaloq oshish uchun orqaga yiqilish; oldinga dumaloq oshish; ung va chap yelka orqali dumaloq oshish; ung va chap yelka orqali dumaloq oshish; qo‘l panjalariga tayangan xolda ko‘krak bilan yiqilish; o‘tirgan xolda, Tula chukkalagan xolda orqaga yiqilish, tokcha ortidan va o‘tirgan sherik o‘stidan chap va ung tomonga orqa Bilan yiqilish; xuddi shunday qilib yogoch tomonga yuz Bilan –qo‘llar Bilan extiyot chorasini ko‘rib yarim salto qilish; sherik yordamida yon tomonga yiqilish.

Dzyudochining maxsus tayyorgarlik mashqlari: to‘rgan joyda va sheriksiz harakat qilib taqlidiy mashqlar bajarish; oyoqni tagidan urib taqlidiy mashqlar bajarish; oyoqni tagidan urib yiqitishlar, ilintirish, yelkadan oshirib irg‘itish («tegirmon»), beldan, orqadan, ko‘krakdan oshirib tashlash, oyog‘ini chalib irg‘itish va shu kabilar.[19.43.44.45.]

Tasavvur qilingan raqib Bilan olishuvda dzyudo amallarini yoki tananing ayrim qisimlarini ushlab olishni bajarishning taqlidiy mashqlari.

Umumo‘stiu vchi mashqlarning, texnik-taqtik mashqlarini, jismoniy sifatlarni o‘stirish mashqlarini, harakatli uyinlarni 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 o‘stida yotgan xolda qo‘llar bilan tiz chukkan xolda dzyudoish, ichi tuldirilgan tupni egallash uchun, bir-birini ushlab olish uchun dzyudoish, «xo‘rozlar jangi» va boshqalar.

## **2.1.Dzyudoga o'rgatish texnikasi va metodikasi.**

### **BIRINCHI O'QUV YILI (BOSHLANGICH GRUPPA 7-8 YASHAR)**

Dzyudochining asosiy xolati va uning tatami o'stida harakati. Ritual. Ushlab olishlar va ulardan ozod bo'lish. Umum o'stiruvchi xarakterga ega bo'lgan xarakterli uyinlar; maxsus-amaliy xarakterga ega bo'lgan harakatli uyinlar; texnik-taqtik xususiyatli xarakterli uyinlar («Chyexarda»-bir-birining o'stidan sakrab o'tish, «xo'rozlar jangi», oyog'iga urib yiqitish, ilib olish, ushlab olish, ko'tarib olish elementlarini bajarish; ko'ra shva jismoniy sifatlarni o'stirish elementlariga ega bo'lgan turli xil estafetalar). Muvozanatni yukotish mashqlari; qo'llarni oyoqqa tekizish, oyoqlar Bilan oyoqqa tegi shva oyoqqa urib yiqitish; tatama ichidan chetga tortib chiqarish; sherikni tayanchidan uzib olish mashqlari; ichi tuldirilgan koptok Bilan belgilangan qoida buyicha regbi uynash.

#### **Dzyudo texnikasi bilan tanishuv:**

-yotib ko'rashish xolatida: ushlab qolish, og'rik amali,bo'g'ib ushlab olish bilan tanishuv;[22.12.13.14.15]

-oyoqlar yordamisiz muvozanatdan chiqarish Bilan, ushlab ag'darish usuli Bilan oddiy tanishuv. Himoya: oyoqni irg'itish tomonga qo'yish; hujum qiluvchi yiqiladigan tomonga engashuv; Qarshi amal: qayilish tomonga oyoqni qo'yib turish, oyoqlar orasidan tirsakni bukib qo'lni ushlab olish, orqa tomondan chalish;

- yenglarini va yoqasini ushlab olib (yoki boshqa turli ushlashlar)oldindan chalish. Himoya: yon tomondan kiyimini ushlab olish, oyog'i o'stidan sakrab o'tish. Qarshi amal: tovonini oldindan chalish, tovonini orqadan chalish, orqa tomondan chalish;-yengini va yoqasini ushlab olib tovonni qoriniga tirab boshdan oshirib tashlash. Himoya: o'zini to'g'irlab olish, chukqayish, tozni oldinga tortish ; yon tomonga ag'darilish, raqib oyog'ini yon tomonga qo'l Bilan urib tushirish.

Qarshi amal: yugurib chiqish Bilan kundalang ushlab turish; -yeng va yoqani ushlab olib ichkaridan ilib ko'tarish. Himoya: orqaga og'ish, bushatish va uni orqada qoldirish. Qarshi amal: tashqaridan o'tkazib kuymok, tashqaridan ilib olish;

- yengidan va qo'lidan ushlab olib beldan oshirib yelkaga tashlash va yengni, belbog'ni orqa tomonidan ushlab olish. Himoya: hujum qiluvchi tomoniga burilib

yon tomonga oyoq qo'yish, o'zini rostdash, oyoqlarni biroz bukish va qo'llar Bilan hujum qiluvchinig beliga tayanish; ajralishdan ichki tomondan ilib olish. Qarshi amal: orqadan chalish engashib irg'itish.

#### YOTIB KURASHISH.

##### Ag'darilish:

- Kiyimni ushlab olib-sapchish yoki itarish Bilan. Himoya: oyoqni yoki qo'lni sapchiladigan tomonga qo'yish yoki ko'kark Bilan hujum qiluvchi tomoniga burilish;

- Yon tomondan qo'llar Bilan ushlab olib ag'darilish. Himoya: qo'llarni yon tomonlarga cho'zish; orqadagi oyoqni old tomonga chiqarish, hujum qiluvchi tomoniga ko'krak Bilan burilish, tik turish. Qarshi amal: o'zining yoniga ag'darish va bosh tomondan ushlab turish.[22.33.34.35.36]

##### USHLAB TURISH:

Yon tomondan –tanani qo'l Bilan ushlab olib: qorin o'stidan yotib yelka ostidan qo'lni ushlamasdan teskari ushlab olish Bilan. Tushirish va boshqalar Bilan. Himoya: boldir Bilan va bilak bilak bilan hujum qiluvchiga tiralish: qorin o'stida ag'darilaish.

##### USHLAB TURIB KETISHLAR:

O'tirib oyoq Bilan boshini siqib; o'z o'stidan aylantirib: ko'prik bulib oldinga tortib burilib; oyoq tuguni Bilan; oyoq yordamida;

- Yelka tomonidan: yakindagi qo'lni tashqari tomonidan ushlab olib; yaknidagi qo'lni ichki tomonidan. Himoya: o'zining buqilgan qo'llari va oyoqlarini ko'krakka siqish, hujum qiluvchiga ko'krak Bilan yopishishiga va qo'llarini ushlab olishiga imkon bermaslik; qorin o'stiga ag'darilaish; raqib oyog'ini urab olish.

##### OG'RIK AMALLARI:

- Tirsakni beldan o'tkazib burish. Himoya: qo'llar uchini tutashtirish ag'darilish, tirsakni belidan chiqarib olish; bilakni yo'qoriga qaratib qo'llarni yoyish, gavdani ushlab olish va oyog'ini chirmab olish.

##### BO'G'UVCHI AMALLAR:

-Bilak Bilan keyim yordamida bo‘g‘ish;

Chirimb bo‘g‘ish.

Ikkinchi o‘quv yili (kichiq usmirlar gruppasi 9-10 yashar)

Dzyudochilar tik turishni takomillashtirish siljish va undan ozod bo‘lishga o‘rgatish.

Umumo‘stiruvchi xarakterga ega bo‘lgan harakatli uyinlar texnik-taqtik yunalishga ega bo‘lgan harakatli uyinlar(umumo‘stiruvchi jismoniy xarakterga ega bo‘lgan turli xil harakatli uyinlar va dzyudo ko‘rashi texnikasi elementlari bor harakatli uyinlar, yuqorida aytib utilgan talablarga ega bo‘lgan turli estafetalar);

-yengini va yelkasi o‘stidagi kiyimini ushlab olib sapchish yoki itarish Bilan muvozanat xolatidan chiqarish. Himoya: oyoqni sapchish tomoniga qo‘yish, raqib qo‘lidan sapchib yoki burilib ozod bo‘lish. Qarshi amal: oyoqlar orasidan qo‘lni ushlash Bilan o‘stini yopish, orqa tomondan oyog‘ini chalish;

- yengini va yoqasini, yenglarini ushlab olib oldidan oyog‘ini chalish; yoqasidan ushla va yengini teskari ushlab olish; yiqilish Bilan tizzadan irg‘itish. Himoya: tiralib keyimini yon tomondan ushlab olish: oyog‘i o‘stidan kadam tashlab o‘tish.Qarshi amal:orqaga ag‘darilish;tovonini oldindan tovonini orqadan chalish;yenglarini va qo‘llarini pastdan ushlab olib, «charxpalak» qilib irg‘itish. Himoya: yakin oyog‘ini oldinga qo‘yish ; qo‘l Bilan hujum qiluvchi gavdasiga yopishib olish,orqaga tortinish va qo‘lni kutkarish;

-ichkaridan ilib olish: yengini va yoqasini ushlab olib;yelka umizidan ushlab olib;tayyorgarlik ko‘rib.Himoya:yon tomondan belbog‘ni ushlab olish;bir tomonga og‘ish va oyoqni orqaga qo‘yish. Qarshi amal:tashqaridan o‘tirgizish,tashqaridan ilib olish;[22.45.46.47]

-bir xil oyoq Bilan ichkaridan ilib olish: ikki qo‘llab qo‘lini ushlab olish Bilan; qo‘li va gavdasini ushlab olish Bilan; oyoqni ushlab olish Bilan. Himoya: oyoqni orqaga surish. Qarshi amal: bir xil oyoq Bilan ilib olish;

- oyoqni ushlab olish uchun tashlanish; oyoqni yon tomoniga chiqarib; orqaga irg‘itib tashlab, oldinga itarib qo‘lni uzmasdan; oyoqni ichkaridan va gavadani ushlab olib. Himoya: yengni pastdan ushlab olish, oyoqni orqaga tashlash; qo‘l

Bilan yelkaga tayanish; oyoqni orqaga tashlash; qo‘l Bilan yelkaga tayanish; oyoqni orqaga tashlash; qo‘l Bilan yelkaga tayanish; oyoqni orqaga qo‘yish, boshqa oyoq Bilan hujum qiluvchining beliga qo‘yish, boshqa oyoq Bilan hujum qiluvchining beliga yoki korniga tayanish; gilamdan ko‘tarilayotganda hujum qiluvchining oyog‘ini ilib olish yoki tovonlar Bilan oyog‘iga ichkaridan tayanish;

-beldan oshirib irg‘itish: belbog‘idan ushlab, xar ikala yelkasi orqali belbog‘idan ushlab olish, belbokni yon tomonidan va qo‘ltigi ostiga shungib ushlab olib, belbog‘ni orqa tomondan va bir xil qo‘lni ushlab olib; ikki yoqasidan ushlab ikala yengni va bir xil umizni ushlab qo‘lni qo‘ltig ostidan olib,yelka o‘stini xam shunday ushlab irg‘itish. Himoya: belbog‘ni ushlab olish, hujum qiluvchi burilishiga yul kuymaslik; kaddini rostlab olish, oyoqni bir oz buki shva yonboshlab hujum qiluvchi toliga tayanish; hujum qiluvchi toliga tayanish; hujum qiluvchi aylanish tomoniga oyoqni qo‘yish; ko‘tarayotganda ichkariadn olishni bajarish. Qarshi amal: orqa tomondan chalish, engashib turib irg‘itish.

UCHINCHI O‘QUV YILI (KATTA USMIRLAR GRUPPASI. 11-12 YASHAR)

Dzyudochi tik turishini, ushlab olishlarni,ushlashdan kutilish,siljishni taqomillashtirish,oralikni xis etishni paydo qilish.

Umumo‘stiruvchi xarakterga ega bo‘lgan harakatli uyinlar.

Maxsus amaliy xarakterga ega bo‘lgan harakatli uyinlar.

Texnik taqtik yunalishidagi harakatli uyinlar.

### DZYUDO TEXNIKASI

Orqa tomondan yengni va kiyimni ushlab olib son (bel)orqali irg‘itish.

Himoya: hujum qiluvchi uchun kayrilib olish imkonini bermaslik;kaddini rostlab, yon tomon bilan hujum qiluvchining tos tomoniga tayanish;;oyoqni hujum qiluvchi kayrilgan tomonga qo‘yish, yerdan o‘zishda ichkaridan ilib olish. Qarshi choralar: orqa tomondan oyoqni chalish,engashib turib irg‘itish;;

- bosh o‘stidan irg‘itish: ikala yengni ushlab olib; bitta yengni va yoqani ushlab; orqa tomondan yengni va belbog‘ni ushlab; qoringa boldir bilan va tovonni tirab ;

- oyoqni ushlab olib irg‘itish. Himoya : kaddini rostlab olib, tolni oldinga chiqarib;hujum qiluvchi tomoniga yon tomon bilan burilish,qo‘l bilan oyog‘ini yon

tomonga turtib chiqarish. Qarshi amal: boshdan oshirib tashlashga qarshi oyoqlarini ushlab olib irgʻitish;boshdan oshirib tashlashga qarshi yon tomondan ushlab qolish;

- kushalok chalish (“kaychi”) bilan irgʻitish. Himoya: uzatilgan oyoq bilan hujum qiluvchi oʻstidan sakrab oʻtish; oldinga engashish, oʻtirish;oyogʻini ushlab olish.Qarshi amal: kundalang ushlab turish; oyoqlar orasidan qoʻlni ushlab olib tirsakni qayirish;

- kirkib irgʻitish usullari bilan tanishuv;

- yon tomonidan kirkish: ikala yengni,yeng va yoqani ushlab olib;raqib chekinayotganda va hujum qilayotganida xudi shunday qilib ushlashlar.Himoya:

Oyoqni orqaga qoʻyish;oyoqni raqib oyogʻi oʻstidan oʻtkazish;raqib oyogʻini ushlab olish .Qarshi amal :yon tomondan kirkish;ichkaridan koʻtarib olish.- oyoqlarni ushlab olib irgʻitishlar: oyoqni yon tomonga chiqarib,ichkari tomondan oyoqni, gavnani ushlab olib, yerdan uzmaslik, Himoya:oyoqlarni orqaga qoʻyish: raqib yenglarini ushlab olish; bir xil nomli xolatda turish. Qarshi amallar; siltab muvozanatdan chiqarish;koʻtarib olib irgʻitish;

-tovonni orqa tomondan chalish;orqa tomondan belbogʻni ushlab olib.Himoya: oyoqni hujum qiluvchi oyogʻi oʻstidan oʻtkazish; hujum qiluvchiga koʻkrak Bilan burilish. Qarshi amallar:ichkaridan ilib irgʻitish; orqa tomondan chalib irgʻitish;yotkizib olish va oʻstiga chiqib bosib ushlab turish;

-tizzani oldindan chalish;yon tomondan yenglarni va kiyimni ushlab olish;oldindan yenglar va belbogʻni ushlab olish; ikala yengni ushlab olish.Himoya oyoq oʻstidan xatlab oʻtish; qoʻl bilan raqibining beliga tiranish. qarshi amallar: orqaga irgʻitish va oʻstiga chiqib olib ushlab turish; siltab koʻtarib muvozanatdan chiqarish;

- tashqaridan ushlab olish; yenglarini va yoqani ushlab; yenglarini va kiyimini orqa tomonidan ushlab olib. Himoya: ogʻirlik morqazini oldinga oʻtkazib oyoqni ozod qilish; hujumga utayotganda oyoqni qoldirish. Qarshi amallar: ichkaridan ilintirish; minib agʻdarish va ushlab turish;



- qo'lni qo'ltik ostidan olib irg'itish; oyoqlar yordamida, son yordamida, bel yordamida. Himoya: irg'itish tomoniga kadam tashlab o'tish; qo'l bilan soniga tayanish. Qarshi amallar: sirtmok bulib bo'g'ish, sapchib muvozanatdan chiqarish.

### YOTIB KURASHISH

*Ushlab turish:*

Ushlab turishni taqomillashtirish: ushlab olishdan saklanish va kochish.

*Ushlab turish:*

- yon tomonidan: o'tirib olib va kundalang;
- bosh va yelka tomonidan;
- o'stiga minib va yelka bilan;
- teskari ushlab turish.

### AG'DARILISHLAR

- yenglari va ishtonini ichkari tomondan ushlab olish. Himoya: hujum qiluvchiga bel bilan ag'darilib, ushlanishdan ozod bo'lish;
- kiyimini ushlab olib: siltov va itarish bilan;
- dumbalok oshib;
- qo'llarni yon tomondan ushlab olib;
- orqaga ag'darib; yoqasini va yenglarini ushlab olib.

*Og'rik amallari*

- qo'llarni oyoqlar orasidan ushlab olib tirsak richagini o'tkazishda ushlab qolishni o'zish usullari; richag bilan qo'llarni o'zish; kiyim yordamida o'zish; siqish yordamida o'zish;

Qo'lni oyoqlar orasidan ushlab olish bilan tirsag richagidan mumkin bo'lgan qo'llarni o'zish; kiyim yordamida o'zish; siqish yordamida o'zish;

- qo'lni oyoqlar orasidan ushlab olish bilan tirsak richagida mumkin bo'lgan xolat usullari; bosh tomondan, oyoqlar tomonidan;

-yelka ostidan qo'llarni ushlab olib, pastdan bilaklar orqali tirsak richagi. Himoya: belbog'ini old tomonidan ushlab olish;

- bilaklarni pastga bo‘qish (qarshi bo‘qish). Himoya: qo‘llarni tutashtirish: hujum qiluvchining kiyimidadan ushlab olish; qo‘lni to‘g‘irlab olish; qorin o‘stiga ag‘darilib yotib ushlabdan kutilish;

- oyoqlarni va qo‘llarni yon tomonga yoyishdan past tomonidan tirsak richag qilish.

#### Bo‘g‘ish amallari:

- raqib o‘stiga minib qo‘llarni chalishtirib bo‘g‘ish;

- sirtmok bulib bo‘g‘ish;

- oyoqlar yordamida bo‘g‘ish;

- oyoqlarni chalishtirib ushlab past tomonidan bo‘g‘ish;

- orqadan ushlab olib, orqaga o‘zini otib chalishtirib bo‘g‘ish.

#### To‘rtinchi o‘quv yili

Kichik yoshli uspirinlar, 13-14 yashar.

Dzyudochining tik turishini, ushlab olishlarni ulardan kutilishni, siljib yurishni, oralik xis etishni taqomillashtirish.

Maxsus amaliy xarakterga ega bo‘lgan harakatli uyinlar.

Umumo‘stiruvchi harakatli uyinlar.

Texnik- taqtik xarakterga ega bo‘lgan harakatli uyinlar.

#### Tik turib ko‘rashish texnikasi:

-yelkadan oshirib irg‘itish; tizzadan oshirib irg‘itish, tik to‘rgan xolda oshirib irg‘itish; yoqadan ushlab, yenglari va yoqasidan ushlab irg‘itish; yenglari va qo‘llari yelkada; yoqasi va qo‘llari yelkada; ikkala yoqasini ushlab irg‘itish. Himoya: qo‘l bilan beliga tiralib olish; kadam tashlash va qo‘l bilan beliga tiralib olish; irg‘itadigan tomonga yugurish va kadam tashlash bilan; kadam tashlash va qo‘l bilan boldirini ushlab va xokazolar. Qarshi amallar: sapchish bilan muvozanatdan chiqarish; ag‘darib yiqitish va o‘stiga minib olib, yoqasini siqib ushlab bo‘g‘ish;

- yon tomondan ag‘darish: yengini va yoqasini ushlab, yenglari ushlab olib. Himoya: oyoqni orqaga qo‘yish; oyoqni hujum qiluvchi oyog‘ining o‘stidan o‘tkazish; hujum qiluvchi oyog‘ining o‘stidan o‘tkazish; hujum qiluvchining

oyog'ini ushlab olish. Qarshi amallar: yon tomonidan ag'darishga qarshi dzyudoib yon tomoniga ag'darish: ichki tomonidan ushlab olish;

- sapchish, itarish bilan; kiyimning orqasidan va yenglaridan ushlab olib, belbog'ining orqasidan va yengidan; ikkala yenglaridan ushlab olib muvozanatdan chiqarish. Himoya: kaddini rostlab olish; oyoqni orqaga qo'yish. Qarshi amallar: boshdan oshirib rigitish, oldinga o'tirib olib.

- ichkaridan ilib olib tashlash: yenglarini va yoqalarini ushlab olib; yenglarini va kiyimini orqasidan ushlab; ikkala yoqasidan tutib; ungga va chapga chaykab. Himoya: masofani ushlab turish; belbog' balandligida kiyimidan ushlab olish; hujum qiluvchi harakatlarni nazorat qilib turish. Qarshi amallar: ilib olishga Qarshi yon tomonlamab o'tirib olish; ichkaridan olinishiga Qarshi tashqaridan ilib olinishiga Qarshi tashqaridan ilib olinishiga Qarshi tashqaridan ilib olinishiga Qarshi tashqaridan ilib olish;

- tovon bilan ilib olish; yelkasidagi kiyimidan va yengilaridan ushlab olib; yenglari va yoqasidan ushlab olib; yenglari va yoqasini ushlab olib. Himoya oyoqni bushatib olish va orqaga kadam qo'yish; yelkaga tirkalish; oralikni oshirish; hujum qiluvchi itarib yuborish va uning oyog'i o'stidan sakrab o'tish. Qarshi amallar: tovon bilan olishga qarshi ko'tarib turib irg'itish; yon tomondan ushlab turish; burab olish beldan oshirib tashlash: yenglarni va yekalarni ushlab olish; ikki yengini ushlab olish. Himoya: hujum qiluvchini itarib yuborish, engashish; sapchib yoki burab ushlab olishni yukka chiqarish; buralish bilan yon tomonga kadam qo'yish.

#### Sapchish kombinatsiyalari:

- ikki yoqadan ushlab raqibni qo'l bilan o'ziga tortib boshi orqali oshirib otish;
- yenglarini va yoqasini ushlab olgan xolda ichkaridan ukcha ostiga o'tirib sapchish;
- tahkariva ichkaridan tovon bilan raqib oyog'ini ilintirib old tomonga chalib yiqitish.

#### Ag'darishlar:

- bir tomondagi yoqani va qo'ltik ostidan qo'lni ushlab olib raqib o'stidan yumalab uni ag'darish;

- orqa tomondan belbogʻ va raqib belini ushalb olib agʻdarish;
- yoqasini orqa tomondan va yengidan ushlab olib, qoʻl ostidan va orqa tomondan yoqasidan rikach qilib ushlab olib, dumalab agʻdarish.

#### Ushlab turishlar

- teskari ushlab turish: oʻstiga minib olib, oʻtirgizib qoʻyib;
- oyoqni, yengni ushlab olib kundalang ushlab turish;
- yelka tomondan ushlab turish;
- yelka va bosh orqali qoʻllarni ushlab olib yon tomondan ushlab turish.

#### Ogʻriq amallari:

- qoʻlni oyoqlar bilan ilintirib tirsak richagini qoʻllash. Himoya: oyoqlar bilan qoʻlni ushlab olishga yul kuymaslik, qoʻlni gavda ostiga bekitish; ushlab olshi va raqibga orqa bilan ugirilish;
- bilak orali tirsakni richak qilish. Himoya: qoʻlni aylantirib tirsakni ushlovdan chiqarish va qoʻllarni tutashtirish;
- oyoqlar orasidan qoʻlni ushlab olib tirsakni richak qilish. Himoya: qoʻllarni tutashtirish, oyogʻini ushlab olish, tirsakni ushlovdan kutkarish;
- tirsak richachini oʻtkazishda oyoqlar orasidan qoʻlni ushlab olib oʻzish usuli bilan: sapchib qoʻlni oʻzish; richak bilan qoʻlni oʻzish; kiyim yordamida oʻzish; siqish yordamida oʻzish;
- qoʻlni oyoqlar orasidan ushlab tirsak richagini oʻtkazishda mumkin boʻlgan xolatlar va oʻzish usullari: bosh tomondan; oyoqlar tomonidan;
- gavda yordamida tepadan va bilak boʻgʻinlari yordamida tirsak richagi. Himoya: qoʻlni koʻkrakka yopishtirish; iyimni ushlab olish; chalkancha yotish xolatidankochib tugun xolatidan kutkarilish.

#### Boʻgʻim amallari:

- orqa tomondan bilak bilan boʻgʻish;
- yoqani va uzok yoqani yelka ostidan ushlab olib sirtmok bilan boʻgʻish;
- tizzani tirab turib sirtmok bilan boʻgʻish;
- ikala yoqasini kovushtirib ushlab pastdan boʻgʻish<sup>4</sup>
- oyoqlar bilan boʻgʻish.

Beshinchi o'quv yili  
(15-16 yoshli uspirinlar)

Dzyudochining tik turishini, ushlab olishlarni va ulardan kutilishni, siljishlarni taqomillashtirish, oralikni sezishni paydo qilish.

Ijtimoiy – Amaliy va texnika-taqtikaga oid harakatli uyinlar.

Ijtimoiy – Amaliy va texnika taqtikaga oidi harakatli uyinlar.

Tik turib ko'rashish texnikasi:

- beldan oshirib tashlash; ikkala yoqasidan ushlab; yoqasi va yengini ushlab.

Himoya: kayrilishiga yul kuymaslik, oyekni hujum qiluvchi kayrilayetgan tomonga qo'yish. Qarshi omillar: beldan oshirib tashlashga qarshi orqadan chalish; beli orqali irg'itishga qarshi ko'krak bilan tashlash; bel orqali irg'itishga qarshi o'tirib turib sapchish;

-old tomondan chalib irg'itish: yenglari va yekasini ushlab olib; ngini va kiyimini orqasidan ushlab; yekasi va qo'lini yelkadan ushlab olib. Himoya: hujum qiluvchining oyegi o'stidan sakrab o'tish, qo'l bilan belga tayanish, Qarshi amallar: oldindan oyek chalishga qarshi tovonni orqaga chalish;

-ichki tomondan tovon ostiga urib ag'darish uchun tashlanish: yenglarini va yekalarini ushlab olib; yenglari va kiyimini orqa tomondan ushlab. Himoya: oralikni oshirish, engashish, og'irlik morqazini o'tkazish. Qarshi amallar: ichkaridan tovon ostini chalishga qarshi yen tomondan chalish;

-ichkaridan ilib olib irg'itish: yenglarini va yekalarini ushlab olib; yenglari va kiyimlarini orqadan ushlab olish. Himoya: masofani saqlash; bir oyekni oldinga, raqib harakatini kuzatib orish. Qarshi amallar: ichkaridan olib irg'itishga qarshi yen tomondan chalish;

-kadam tashlash yurib old tomondan chalib irg'itish: yenglari va yekalaridan ushlab; yenglari va kiyimini orqa tomondan ushlab. Himoya: masofani saqlash, qo'l bilan belga tiralish. Qarshi amallar: oldindan chalishga qarshi hujum qiluvchining oyegidan ushlab irg'itish: oldindan chalib irg'itishga qarshi chalish;

-tizzadan yelka orqali irg'itish; yengi va ikkala yekasidan ushlab irg'itish. Himoya: qo'llar bilan itarib, oldinga chopib chiqish, o'stiga minib olish, masofani

saqlash. Qarshi amallar: tizzadan yelka orqali irgʻitishga qarshi muvozanatdan chiqarish;

-bitta va ikkita oyekdan ushlab olib irgʻitish: yenglar va yekani ushlab; yengi va kiyimini orqadan ushlab olib (kadamlab yurib va sakrab). Himoya: oyeklarni boʻqish; hujum qiluvchini itarib yuborish, kaddini rostlab olish; oyegi oʻstidan kadam tashlab oʻtish, hujum qiluvchining oyegini ushlab olish. Qarshi amallar: ushlab olib orqadan chalish; koʻtarib irgʻitishga qarshi koʻkrakdan oshirib tashlash;

-yenglarini ushlab va xar xil boldirni teskari ushlab olib irgʻitish; yenglarini va bir tomondagi boldirni ushlab olib irgʻitish. Himoya: chukkaymok, oyekni orqa yenga kushish. Qarshi amallar: yenglarini va belni ushlab olib irgʻitishga qarshi qoʻlni yelka ostidan ushlab olib boldirdan oshirib tashlash;

-yelkadan oshirib tashlash («tegirmon» qilib): oyek va boldirni ushlab olib; yenglarni va boldirni ushlab olib. Himoya: oyekni orqaga qoʻyish, orqaga yugurib ketmok, hujum qiluvchining oyegini ushlab olish. Qarshi amallar: yelkadan oshirib tashlashga qarshi oldindan chalish: osilib ushlab turish;

-aylantirib boʻgʻish: bir tomonli oyeklarni ushlab olib. Himoya: baland stoykada turish: qoʻllar orasidan hujum qiluvchini kuchoklab olish. Qarshi amallar: bir tomonda oyeklardan ushlab boʻgʻishdan chalib irgʻitish;

-koʻkrakdan oshirib irgʻitish: yenglari va gavdasini ikkala qoʻl bilan ushlab olib. Himoya: hujum qiluvchini itarib tashlash, oralikni oshirish, hujum qiluvchining oyegini kuchoklab olish. Qarshi amallar: boshdan oshirib tashlash.

-tashqaridan, ichkaridan oʻtirgizish; yengi va yekasidan ushlab; yengi va kiyimini orqadan ushlab. Himoya: hujum qiluvchini tortib tashlash, hujum qilingan oyekni bushatib olish. Qarshi amallar: oʻtirgizishga qarshi ichkaridan ilib olish; oʻtirgizishga qarshi tashqaridan ilib olish.

#### Kombinatsiyalar:

-ilintirish xolatidan son orqali itkinib tashlash;

-orqadan chalish xolatidan qoʻlni yelka ostidan ushlab olib, son oʻstidan oshirib otish,

-oldindan chalish xolatidan koʻtarib olib irgʻitish;

- tizzadan oshirib yiqitish xolatidan chiqib, raqibni yelkadan oshirib tashlab;
- tizzadan raqibni yelka orqali oshirib tashlash xolatidan chiqib, oyeklarni ichkaridan ilintirib irg'itish.

#### Ushlab turishlar:

- qo'lni ushlab olib va tatamaga qo'lni tirab osilish bilan ushlab turish;
- bosh tomondan ushlab turish;
- oyeklar tomonidan o'stiga minib ushlab turish;
- kundalang ushlab turish.
- qo'llarni yelka ostidan ushlab olib orqasiga yetkizib ushlab turish.

#### Ag'darishlar:

- kiyimida (yengidan va ishtoridan) ushlab olib o'ziga tortib ag'darish;
- buyniga tepadan oyekni urab, belbog'i va oyeklaridan ushlab olib ag'darish;
- yekasini orqadan va yengini ushlab dumalatib ag'darish;
- xar tomonli yekani yelka ostidan va qo'llarini yelka ostidan o'tkazib ushlab olib, raqibni dumalatib ag'darish;
- oyeklar bilan siqib aylantirib ag'darish.

#### Og'riq amallari:

-oyoqlar orasi to'rgan xolatda belbog' va sonlarni ushlab olib, dumalab ag'darilishda qo'llarni oyoqlar orasidan ushlab olib, tirsak richagi yasash. Himoya: tik xolatda turish; tirsakni o'ziga tortish va qorin o'stiga yotish;

-yuqoridan oyoqlar bilan bo'g'ish. Himoya: oyoq bilan ushlab olishdan qo'lni bushatish, ushlab olishda stoyka turish.

-osilib tirsak richagini bajarish (oyoqlarni yon tomonga yoyayotganda). Himoya: qo'lni bo'zish, tirsakni pastga yoyish; tirsakni pastga qilib qo'lni o'ziga tortib o'tirish:

-dumaloq oshgandan so'ng oyoqlar orasidan qo'lni ushlab olib tirsak richagini bajarish; orqa tomonga ag'dargandan keyin. Himoya: qo'llarni tutashtirish, yotish, tippatikturish; bush qo'l tomonga aylanish.

#### Kombinatsiyalar:

- osilib ushlab turishdan bilak bilan pastga bo'g'ish;
- o'tirib ushlab turish xolatidan son orqali tirsak richagi yasash.

Bo'g'ish amallari:

- buynini bilak bilan urab olish yordamida yon tomondan bo'g'ish;
- oyoqlar bilan bo'g'ish;
- orqa tomondan bilaklar bilan bo'g'ish;
- ikkala oyog'ini chalishtirib ushlab olib pastdan bo'g'ish.

Bilak bilan yuqoridan bo'g'ish uchun ushlab olishda bo'g'ish uchun ushlab usullariga

o'rgatish : a) barmoklar bilan kirish; b) bir tomondan yoqani ushlab olishda.

### OLTINCHI O'QUV YILI

Dzyudochining tik turish xolatini taqomillashtirish, ushlab olishlar va ulardan kutilishlar: siljishlar, masofani xis etishni tarbiyalash.

Umumio'qitish xarakteriga ega bo'lgan harakatli uyinlar.

Maxsus amaliy xarakterga ega bo'lgan uyinlar.

Maxsus Amaliy xarakterga ega bo'lgan va texnik-taqtik yunalishdagi harakatli Uyinlar.

#### Tik turib ko'rashish texnikasi

-tovonni qoringa tirab boshdan oshirib tashlash; boldirni qoringa tirab irg'itish; tashlashlarning xar xil turlari: ikkalasini ushlab olib, yeng va yoqani ushlab olib, Himoya: tika turib olish, o'tirish tos suyagini oldinga chiqarish; yon tomon bilan hujum qiluvchiga surilish; oyog'ini yon tomonga urib sirish. Qarshi amallar: boshdan oshirib tashlashga 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 yenglar va yoqani ushlab olib; yenglar va belbog'ni orqasidan ushlab olib. Himoya: oyoqlarni bo'qish, hujum qiluvchini itarib tashlash, kaddini rostlab olish, oyog'i o'stidan xatlab o'tish, hujum qiluvchining oyog'ini ushlab olish. Qarshi amallar: kuchoklab olib otishga qarshi orqadan chalish; kuchoklab olib otishga qarshi ko'krakdan oshirib tashlash;

-yon tomondan chalib irg'itish; yenglari va yoqasini ushlab olib; ikki yoqasidan ushlab olib; ikki yoqasidan ushlab olib, yenglarini ushlab olib, raqib



chekinayotganda;raqib hujum qilayotganda;harakatga keltirib.Himoya:oyoqni orqaga qo'yish;oyoqni hujum qiluvchi o'stidan o'tkazish;hujum qiluvchining oyog'ini ushlab olib. Qarshi amallar:yon tomondan chalishga qarshi yondan chalish;yondan chalib irg'itishga qarshi ichkaridan kuchoklab olish;

-ilintirib olib tashlash;ichkaridan,tashqaridan,yenglari va kiyimni orqadan ushlab olib,onglari va yoqasini oldida ushlab.Himoya:orqaga tishlanish:oyoqni kutkarish va orqaga kadam tashlash;bir tomonli stoykaga turish.Qarshi amallar:ilib olishga qarshi ichkaridan ilib olish;ilib olishga qarshi yondan chiqib irg'itish;ilib olishga qarshi kuchoklab olib irg'itish;

-son (bel)orqani tashlashlar: yenglar va belbog'ni orqadan ushlab olib,ikala yengni ushlab olib,ikki yoqani ushlab olib;yoqani va qo'lni yelkadan ushlab,yenglar va qo'lni qo'ltik tagidan ushlab olib,himoya: qo'l bilan bicinga tiralish;hujum qiluvchining kayrilishiga imkon bermaslik:burilishlar vaqtida yon tomonga yura boshlamok.Qarshi amallar son(bel)orqali irg'itishga qarshi ko'krakdan oshirib tashlash;

- oldingan chalib irg'itish: tovonni oldindan chalish; yenglar va yoqani ushlab olish; yeng va kiyimni orqadan ushlab olib, ikkalasini ushlab olib; ikala yoqadan ushlab olib. Himoya: hujum qiluvchining bicinga tayanish: ayolanish vaqtida oyog'i o'stidan xatlab o'tish: qarshi amallar: chalish uchun tashlanishga qarshi orqadan chalish; chalish uchun tashlanishga qarshi orqadan chalish; chalish uchun tashlanishga qarshi ko'krak orqali irg'itish;

- oyoqlarni yon tomonlarga yoyib- oyoqlarni ushlab olishga tashlanish; oyoqlarni chekkaga chiqarib, o'zilasdan oldinga itarib. Himoya: yenglrani ushlab olish, bir tomonlama stoykaga turish, qo'l bilan yelkasiga tayanish. Qarshi amallar: oyoqlarni ushlab olish, bir tomonlama stoykaga turish, qo'l bilan yelkasiga tayanish. Qarshi amallar: oyoqlarni ushlab olishga qarshi boshidan oshirib irg'itish; oyoqlarni ushlab olib irg'itishga qarshi kuchoklab olib yiqitish;

- yelkadan oshirib tashlash: tik turib, tizzadan tashlash; yenglar va yoqani ushlab olib: yenglar va qo'lni yelkaga olib. Himoya: qo'llar bilan itarib, oldinga yugurib chiqish, o'stiga minib olish, gavdasimon oyoqlar bilan urab olish; qo'llar

bilan songa tayanib, oralikni saklab. Qarshi amallar: yelkadan oshirib tashlashga qarshi buyinga osilib bo'g'ish yelkadan oshirib tashlashga qarshi muvozonatdan chiqarish;

- ikki oyoqlab chalish (oyoqlarni «kaychi» qilib yiqitish: yoqalarini ushlab olib, yenglarini ushlab olib, bir oyoq ostiga urib; ikkala oyoq ostiga urib chalish. Himoya; hujum qiluvchining oyog'i o'stidan xatlab o'tish, oldinga egilish; sakraganda irg'itishning qarshi tomonga burilish. Qarshi amallar: ikki oyoq bilan itkitib tashlashga qarshi kundanlang ushlab turish;

- orqadan chalib tashlash; yenglardan va yoqadan ushlab olish. YEnglar va kiyimni yon tomondan ushlab olib, yenglar va qo'llarni yelka ostida ushlab olib oyoqni bekitishga yul kuymaslik; hujum vaqtida yon tomonga kadam tashlab, oldinga engashib va yaqinlashib kelayotgan vaqtida hujum qiluvchini itarib yuborish. Qarshi amallar: orqadan chalishga qarshi xudi shunday orqadan chalish usulini qo'llab yiqitish, orqadan chalish uchun tashlanishga qarshi ushlab olib irg'itish usulini qo'llash.

#### Kombinatsiyalar:

- orqadan chalib irg'itishdan kochib aylanib bo'g'ish;  
- yon tomondan chalishdan kochib, bodir bilan bo'g'ish;  
- ichkaridan ilintirish xolatidan chiqib tirsaklarni bukib bo'g'ish;  
- tizza bilan ko'tarib yelkadan oshirib tashlash xolatidan chiqib, oyoqlar ichkaridan ilintirish.

#### Ushlab turishlar:

- yon tomondan osilib ushlab turish:  
- son tomondan ushlab turish:  
- oyoqlar tomonidan, bosh tomonidan o'stiga minib ushlab turish;  
- kundalang ushlab turish;  
- orqa bilan ushlab turmok.

#### Ag'darishlar:

- kiyimidan (yenglaridan va ishtonidan) ushlab olib, o'ziga zarb bilan tortib ag'darish;

- yiqitib, belbog‘idan ushlab olib va buynini yoqa bilan urab tepadan aylantirib ag‘darish;
- orqadan yoqani va yengni ushlab olib, dumalatib ag‘darish;
- boshni oyoq bilan bekitib tirsaklarni teskari ushlab olib ag‘darish;
- ung yoki chap yoqadan ushlab qo‘lni yelkasidan ostidan o‘tkazib olib dumalatib ag‘darish;

#### Og‘rik amallari:

- pastdan osilib tirsak richagi (oyoqlar tomoniga burilgan vaqtiga);
  - himoya: qo‘lni bo‘qish, tirsakni pastga cho‘zish, qo‘llarni tirsakni pastga qilib o‘ziga tortib o‘tirish;
  - qo‘lni yelka ostidan ushlab olib, bilak orqali tirsak richagi.
- Himoya: bush qo‘l bilan gavgavda tayanib qo‘llarni tutashtirish, tirsakni ushlovdan chiqarib olish;
- bilak orqali tirsak richagi. Himoya: qo‘lni aylantirib tirsakni ushlovdan chiqarib va qo‘llarni tutashtirish;
  - oyoqlar bilan yuqoridan bo‘g‘ish. Himoya: oyoq bilan qo‘lni ishlovdan chiqarish, ushlab olishda stoyka turish;
  - dumbalok oshib ag‘darilishda yoki orqaga ag‘darilib oyoqlar orqasidan qo‘llarni ushlab tirsak richagi. Himoya: hujum qiluvchiga yuz bilan ugirilish va stoyka turish.

#### Kombinatsiyalar:

- o‘tirib ushlab turish xolatidan tirsak richagi yasash;
- o‘stiga minib ushlab turish xolatidan chiqib bilak bilan bo‘g‘ish;
- Kundalang ushlab turish xolatidan chiqib, tepadan bilak bilan bo‘g‘ish;

## **2.2.Dzyudo ko‘rashi buyicha musobaqalar tashkil qilish va o‘tkazish**

Jismoniy tarbiya programasida mamlaktimizdagi sportning yeng yosh turlaridan bir Dzyudo ko‘rashi aloxida urini egallaydi uning jozibadorligi va xamabopligi katta soglomlashtirish axamiyatiga egaligi uni talabalarning sevimli sport turiga aylantiradi.[23.23.24.25.26]

### **Dzyudoning amaliy axamiyati**

Xar bir musobaqa ijtimoliy siyosiy marosimga aylanitirilishi kerak. Xar kanday musobaqalar uning qo‘lamidan ka’tiy nazar xama vaqt dzyudochilar va tomoshabinlar uchun bayram bo‘lishi na fakat mutaxassislarda balki sport bilan shugullanmagan kishilarda xam kizikish uygotishi kerak. Musobaqalarni ommalashtirish jozibalashtirish uchun mumkin bo‘lgan barcha vositalardan foydalanish kerak.

Tomoshabinlarning mavjudligi va ularning munosabatlari qatnashchilar ruxini ko‘taradi,yuksak natijalarga erishish uchun chorlaydi. Musobaklarning muvaffakiyatli o‘tishi yuksak sport texnik maxoratga,pragramma tez ritmiga,nuksonsiz xakamlik qilinishiga va a‘lo darajada axborot berilishiga boglikdir. Musobaqaning aniq uylab chiqilgan programmasi,erishilgan natijalarning yuqori darajada bo‘lishi ,sport zalining bezatilishi,chiroyli bezatilgn afisha va taqlif biletlari musobaqaga bayromano tantanali Rux baxsh etadi .Nishonlar ,medallar,vimpellar esdalik sovgalari yaxshi uylab tayyorlangan bo‘lishi kerak. Yildan-yilga musobaqa qatnashchilarining maxorati oshib bormokda,xakamlikda texnika vositalaridan borgan sari kuprok foydalanilmokda,tomoshabinlar ancha savodlirok va talabchanrok bulmokda.Shuning uchun xakamlarning roli va ularning javobgarligi ancha oshib bormokda.Musobaqalarga tayyorlanishda xakamlik metodikasini unitib kuprok xakamlarning musobaqa qoidalarini yaxshi qilishga kuprok e’tibor beradilar . Xar kanday musobaqa aniq va chiroyli o‘tkazilishi kerak.Qatnashchilar ularning tantanavorligini xis etishlari kerak.Bu ularga kelgusida yordam beradi. [23.34.35.36]

## Xakamlarga va musobaqalar xakamligiga umumiy talablar

Musobaqalarga xakamlik qilish bunday qaraganda kuzga ko‘rinmaydigan xakamlar va qatnashchilar urtasidagi, komandalar vaqillari va xizmat ko‘rsatuvchi xodimlar urtasidagi uzaro kup marotaba munosabatlaridan iborat. Musobaqaning muvaffakiyati xar bir xakamning unda uz urnini kanchalik to‘g‘ri va aniq belgilashga, xar bir aniq xolat va vaziyatda o‘zini kanchalik to‘g‘ri tuta bilishiga bog‘likdir. Xakam qatnashchilar uchun shunday sharoitlar yaratishi kerakki musobaqalar yuksak ruxiy ko‘tarilishga ega bo‘lgan bayramdagidek bulsin. Bunday sharoitlarda xar bir qatnashchi yuqori natijalarga erishishga intiladi. Xakamlar qollegiyasining eng birinchi vazifasi barcha dzyudochilar va komandalarga ularning amallari va mansubligiga qaramasdan bir xil sharoitlar yaratishdir. Qoidalarni chuko‘r bilishligi asosida xakamda qatnashchilar bilan vaqillar va xamkasblar bilan muomala qilishning ma‘lum formalari paydo bo‘lgan bo‘lishi kerak. Xakamlik odobi – musobaqa qatnashchilari bilan o‘zini to‘tishva mulokatda bo‘lish meyorini aloxida xis etishdan iboratdir. Xakamlik odobining asosi-o‘zini tuta olishlik va vazminlik, dzyudochilarga nisbatan yuksak talabchanlik va xurmatdir. [23.45.46.47.48]

### Xakamga qo‘yiladigan talablar:

- musobaqa qoidalarini mukammal bilish;
- vaqti vaqti bilan xakamlar smenarlarida (ko‘riklarida) qatnashish muntazam ravishda uz malakasini oshirish;
- musobaqalarga amaliy xakamlik qilish metodikasini taqomillashtirish, xozirgi zamon dzyudo ko‘rashining barcha talablarini bilish;
- xakamlik terminologiyasi (atamalari) ni bilish;
- xakamlik vazifalarini vijdonan bajarish : topshirilgan ishni tartibli aniq va operativ bajarish;
- dzyudochining dzyudoiga berilib ketmaslik. Uta dikkat e‘tiborli bo‘lish, uz dikkatini detallarga qarata olish, tez fikrlay olish. Bu xususiyatlar murakkab vaziyatlarda muvaffakiyat bilan chiqish imkonini beradi;

- xoli bo‘lish,yaxshi uylangan qarorlar kabul qilish,xatolarga yul kuymaslik,uz qarorlarini asoslay olish;
- xakam nasixatbozlik qilmasligi, qonun qoidalarini tushuntirib o‘tirmasligi kerak;
- mard bo‘lishi kerak.Xatoga yul kuygan bulsa darxol uni tuzatishi lozim.Xakamning xatosi qatnashuvchining natijasiga ta’ir qilishga yul kuymaslik;
- axlok jixatdan ibratli bo‘lishi xamda vaqt intizomli,qatnashchilar trenirlar,xakamlar va tomoshabinlarga nisbatan o‘zini tuta bilishi kerak;
- tatama o‘stida ma’lum kuzatuv nuqtasini topish muxim axamiyatga ega: tatama buylab yugurib yurmasligi kuzga chalinmasligi,tomoshabinlar va trenirlarga olishuvni kuzatishda xalakit bermasligi kerak;
- musobaqalarga belgilangan vaqtda va kat’iy xakamlar kiyimida kelish;
- musobaqa joyiga uyushkoklik bilan belgilangan tartibda chiqish;
- barcha komandalarni qo‘llar bilan harakatlarni to‘g‘ri navbatlashtirib baland va aniq ovoz bilan komanda berish;
- dzyudoni tez tez tuxtatish va ogoxlantirish dzyudonatijasiga ta’sir ko‘rsatishini esda saqlash;
- xakamlik ishiga ijodiy yondashish,natijalarning baxslashning aniq ko‘rsatkichlarini izlash;
- musobaqalar tugamasdan,xakamlar qollegiyasining majlisida qatnashmasdan va bosh xakamning ruxsatisiz ketib qolmaslik;
- rasmiyatchilikka yul kuymaslik,qatnashchilar tayyorgarligi darajasidan ka’tiy nazar ular bilan bir xil munosabatda bo‘lish.Bir biri bilanxushmuomala bo‘lish;
  - uz kasbdoshi yul kuygan xatosi haqida unga odob bilan aytish.Agar xatolar taqrorlanaversa,bu to‘g‘rida xakamlar qollegiyasi yigilishida bayon etish;
  - uz kasbdoshlari va katta xakamlar faoliyatidagi kamchiliklarga tankidiy fikr muloxazalarni musobaqa qatnashchilari,vaqillar va tomoshabinlar oldida aytnaslikka harakat qilish,chunki bu xakamlar qollegiyasi obrusiga putr yetkazadi;

- xato-kamchiliklarni komanda vaqillari va qatnashchilar bilan muxokama qilmaslik;

- xakam tarbiyachi ekanligini xakamning xar bir xatosi xatti harakati yoki tartibsizligi butun xakamlar qollegiyasini ta'riflanishini esda saqlash;

- dam olish va tatamaga chiqish uchun zarur bo'lgan vaqtni aniq xisobga olish ;

- musobaqa o'tkazish joyining tayyorligini va qatnashchi kiyimini tekshirish;

- musobaqa qatnashchisini xar xil salbiy ta'sirlardan himoya qilish;  
- olishuvni baxolashda fikrlar bir biriga to'g'ri kelmaganda to'g'ri qaror topish.

### Qatnashchiga qo'yiladigan umumiy talablar

#### 1. Musobaqa qatnashchisi qo'yidagilarga rioya qilishi shart:

- musobaqa qoidalarini, musobaqa to'g'risidagi nizomni programmasini bilishi va ularga ka'tiy rioya qilishi ;

- musobaqalarga xizmat qiluvchi barcha xakamlar va xizmatchilar bilan xushmuomala bo'lishi;

- o'zining shaxsiy gigiyenasiga rioya qilishi va uz sport kiyimi tozaligiga e'tibor berishi;

- dzyudoboshlanishidan oldin va undan keyin o'tkaziladigan dzyudo ko'rashi an'analariga rioya qilishi ;

- xakamlar qollegiyasi chakirishi bilan darxol kelishi;

- musobaqa qatnashchisi biror sababga ko'ra musobaqani davom ettira olmasa, bu xakda darxol musobaqa bosh xajmiga aytishi kerak.

2. Musobaqa qatnashchisi vaqili yoki uz komandasining kapitani orqali xakamlar qollegiyasiga murojat qilish xuko'kiga ega.

### Musobaqalar o'tkazish joyi

Musobaqalar o'tkaziladigan joyning maydonchasi kamida 14 14 m.dan, kupi bilan 16 16 m.dan iborat bulib o'sti tatama yoki uning urniga qo'llanishi mumkin bo'lgan material bilan koplangan bo'lishi kerak.

Tatamaning dzyudo maydoni 9 9 m. Dan kichkina va 10 10 m.dan katta bulmasdan ikki zonaga :ichki va xavfli zonalarga bulinadi.Xavfli zonaning eni 1.m. bulib,odatda qizil ranga buyaladi.

Rangli tasma ortidagi maydon xavfsiz zona deb nomlanib,uning kengligi 2,5 m dan kam bulmaydi va tushaklar(matlar) bilan koplal chiqiladi.

Dzyudoni tatamaning cheklangan maydonida o'tkazish lozim.Bir yoki ikala dzyudochi tatami o'stida bulmagan vaqtdagi o'tkazilgan xar kanda texnik amallar xisobga olinmaydi,ya'ni, agar tik turib dzyudo yotganda xatto bitta oyog'i xam tatamadan tashqarida bulsa yoki yiqilib tashlanganda tashlovchi tanasining yarmidan kup tatamidan tashqariga chiqsa yoki parter (yotib) dzyudoda dzyudochilarning biri gavdasining yarmidan ko'pi tatami tashqarisiga chiqsa unda dzyudochi tatamidan tashqarida bo'lgan xisoblanadi .

Agar dzyudochi o'z raqibini tatamadan chetga tashlasa,o'zi esa texnik harakati natijasi ko'rinsin deb uzoq vaqt tatami ustida qolsa bunday bajarilgan amal xisobga olinadi.

Agar «ushlab turish» «osaakomi» e'lon qilinsa, ushlab turish uchun belgilangan vaqt tugamaguncha yoki arbitr «toketa»(chiqib ketdi) komandasini bermaguncha dzyudo davom ettiriladi. Bu xolatda dzyudochilardan biri tanasining biror bir qismi bilan tatamaning dzyudochsh maydoniga (xavfli maydonni xam xisobga olganda) tegib tursa, dzyudochilar dzyudo maydonida xisoblanadi.

Raqibini tashlovchini o'zi tatamadan tashqariga yiqilsa,bunda raqibi tashlovchidan oldin tatamaga tegsagina amal xisobga olinadi.Raqibni tashlaganda va harakatlanganda tanasining biror qismi tatamidan tashqariga chiqsa qanday qismiligidan qa'tiy nazar tatamidan tashqariga chiqildi deb xisoblanadi.

#### Dzyudochining kiyimi

Barcha musobaqa qatnashchilari dzyudoga (kimano) kiyishlari va odat buyicha qizil yoki oq belbog' bilan bellarini bog'lashlari kerak.

Kiyim qo'yidagi talablarga javob berishlari kerak. Kamzul yetarli daraj yetarli darajada uzun bo'lib dzyudochi bellarini yopishi kerak. Yenglar keng



yetarli darajada uzun bo'lishi, bilaklarning yarmidan kuprogi yopib turishi kerak; qo'l va yengning orasidagi eng keng joyida bushlik 3-5 sm. ni tashqil qiladi.

Shimlar keng va boldirning yarmidan kupini berkitadigan darajada uzun bo'lishi kerak (shim pochchalari bilan boldirning eng yugon qismi oraligi 5-8 sm. buladi). Yassi tugun bilan belga boglangan belbog' kamzul juda bush bulmasligi uchun uni tortib turishi kerak; musobaqa tashkilotchilari maxsus qizil va oq lentalar urniga qatnashchilarga faqat qizil va oq belbog'lar taqishga ruxsat berishlari kerak.

Qatnashchilar kiyimi qoidaga mos bulmasa arbitr qisqa muddat ichida kiyim almashtirishini talab qilishi shart.

Dzyudoga faqat oq yoki deyarli oq rangli bo'lishi kerak. Dzyudo tagidan kalta yengli futbolka etagini shim ichiga tikib kiyishga ruxsat beriladi.

Vrach ruxsatisiz qatnashchi turli xil himoya vositalaridan, ulovlardan turlardan foydalanish xuko'kiga ega emas.

## XULOSALAR

Bitiruv malakaviy ishimizni bajarish jarayonida, mavzuning mazmuniga daxldor bo'lgan manbalarni o'rganish, ilmiy tahlil qilish, ularga asoslangan holda kuzatish va tajriba-sinov ishlarini olib borganimizda o'zimiz uchun ko'p yangiliklarni bilib oldik. Ularning ta'sirida quyidagi xulosalar chiqarildi:

1. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi fani pedagogika fanining yutuqlariga suyanib, yoshlarning umumiy va jismoniy kamolotlari muammolarini har tomonlama o'rgangan. Tegishli qonuniyat va tamoyillarni ilmiy asoslaganligi hamda ularni amaliyotga tadbiiq etishning uslubiy jihatlarini hozirgi davr talablariga moslashtirgan holda ishlab chiqqanligi aniqlandi.

2. O'zbekiston milliy istiqlolga erishganidan keyin jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining mazmun-mohiyatiga o'zgartirishlar kiritish zarurligi sezildi. Bu boradagi ijobiy o'zgarishlarning tashabbuskori va rahnamosi sifatida birinchi Prezident I.Karimov ko'plab yangi g'oyalarni ilgari surdi. Jahonning eng ommalashgan jismoniy tarbiya va sport sohalari bilan bir qatorda, xalqimiz boy madaniy merosining ajralmas qismi bo'lgan o'zbek milliy o'yinlari tiklandi va dunyo bo'ylab katta qiziqish bilan tarqalib boshladi.

3. Zamonaviy jismoniy tarbiya majmualari, sport inshootlari barpo etildi va yoshlarimizning eng yuqori saviyada shug'ullanishlariga sharoit yaratildi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari yoshlarimizga milliy va umuminsoniy tarbiya berishning zarur shartlaridan biri bo'lib qoldi.

4. O'quvchi yoshlarga jismoniy tarbiya berish muammosi shaxs kamolotini jadallashtiradigan va to'la-to'kis bo'lishini ta'minlaydigan umuminsoniy tarbiyaning ajralmas qismidir. Pedagogika fani taraqqiyotining eng dastlabki davrlaridan o'rganib kelinganligi aniqlandi va yanada takomillashib borish kerakligi ta'kidlandi.

5. Ulug' allomalarning bizga qoldirgan, ilmiy-nazariy, badiiy, moddiy-madaniy meroslaridan jismoniy tarbiyaning ilmiy asoslari bilan bir qatorda hayotga tatbiiq etish tajribalari ham qimmatli ma'rifiy ahamiyat kasb etadi. Ularni

o'rganish hozirgi davr yoshlarini jismoniy va ma'naviy borqamol insonlarga aylantiradi.

6. Jahon va rus olimlari jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ilmiy asoslarini o'z davri va xalqi ehtiyoji asosida ishlab chiqqanlari o'rganildi. P.F.Lesgaftning jismoniy ta'lim haqidagi ilmiy qarashlari hozirgi kunda o'z ahamiyatini saqlagan holda bizning sharoitda ham foydalanish mumkin va ma'lum darajada samara beradi deb hisoblaymiz.

7. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ta'lim-tarbiyaviy mohiyatini ilmiy asoslashda mustaqillikka erishgandan keyin o'zbek olimlari barakali ishlar olib borayotganliklarini ta'kidlashni ma'qul topdik.

8. Hozirgi davr pedagogika fanining dolzarb muammolaridan biri bo'lgan zamonaviy pedagogik texnologiyalardan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashqil etishda foydalanish yaxshi samara berishiga ishonch hosil qilgan holda mashg'ulotlarni loyihalashtirish va o'tkazish davr talabiga aylanganligi aniqlandi. Uning ilmiy yechimi maxsus tadqiqot ob'yekti bo'lishi mumkin deb hisoblaymiz.

9. Dzyudo mashg'ulotlari ilmiy asosda tashqil etilganda o'quvchi yoshlarning aqliy, axloqiy, mehnat, nafosat va boshqa tarbiya yo'nalishlariga kuchli ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Ular o'rtasidagi uzviy bog'liqlik yoshlarning jismoniy kamolotlarini taqomillashtiradi. Bu o'z navbatida jamiyatimiz a'zolarini har taraflama ulg'aygan, komil insonlar bo'lib yetishishlari uchun zamin hozirlaydi.

10. Yoshlarning jismoniy tarbiya va sport musobaqalarga bo'lgan qiziqishlari hisobga olinib, mustaqil jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanib kelinadi. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishning o'ziga xos talablari aniqlandi. Ularga rioya qilish sportda texnik –taqtikaga ega bo'lish yanada samarali bo'lishini ta'minlaydi.

11. Yoshlarni dzyudo mashg'ulotlarida jismoniy tarbiyalash faoliyatini samarali olib borish, yoshlarning ehtiyoji, qiziqishlari, sportning ma'lum bir turini mukammal egallash maqsadida amalga oshiriladi. Bunday mashg'ulotlar maqsadli yo'naltirilgan bo'lib, texnikani shakllanishiga olib keladi. Muntazam shug'ullanish boshlangandan keyin uch-to'rt oy muddat orasida qo'lga kiritilgan natijalar bir, bir

yarim barobarga o'sadi. Chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik, kuchlilik kabi jismoniy sifatlar ayrim sport o'yinlari yuzasidan umumiy va professionallik tayyorgarligini jadallashtiradi.

12. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining ilmiy asoslarda tashqil etilishi jamiyatimizning barcha a'zolarini sog'lom, faol, g'ayrat shijoatli bo'lishlariga ta'sir etish bilan birga professional sportchilar bo'lishini, O'zbekistonni dunyoga tanitishga hissa qo'shishini amalga oshiradi. Faqat dzyudo mashg'ulotlar metodik jihatdan to'g'ri tashqil etilishi, pedagogika, psixologiya va jismoniy tarbiya metodikasi qonun-qoidalariga qat'iy rioya etilishi zarur bo'ladi. Metodik tavsiyalar shug'ullanuvchining jismoniy holati, rivojlanish darajasi, oldiga qo'ygan maqsad va vazifalarini aks ettiradi. Mashg'ulotlarning mazmuni, metodlari, foydalanilgan vositalari hamda shakllari shug'ullanuvchining yoshi, jinsi, mahorat darajalariga moslashtirilishi kerak.

Bitiruv malakaviy ishi sifatida bajargan ishimiz kelajakdagi jismoniy tarbiya o'qituvchisi sifatidagi faoliyatimizda shubhasiz foyda berishiga umid qilamiz. Mavzuning mohiyatiga chuqurroq kirib borganimiz sayin hali tadqiq etilishi zarur bo'lgan jihatlari ko'p ekanligi ma'lum bo'ldi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI.

1. Каримов.И.А.” болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” ТошЎзбекистон келажаги буюк давлат” Тошкент Ўзбекистон 1992 йил.
2. Каримов.И.А.”Биздан озод ва обод ватан қолсин” Тошкент Ўзбекистон 1994 йил.
3. Каримов.И.А “Баркамол авлод орзуси” Шарқ нашриёти – матаба консерни бош тахририяти Тошкент 1999 йил.
4. Каримов.И.А “Ўзбекистон ХХИ аср бўсағасида ” Хафсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва таракқиёт кафолатлари. Ўзбекистон нашриёти Тошкент 1997йил.
- 5.Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони: компютерлаштиришни янада ривожлантириш ва ахборот – коммуникация технологияларини жорий этиш тўғрисида” Тошкент, 2002 йил.
6. Каримов.И.А “Юксак маънавият енгилмас куч” “Маънавият” нашр Тошкент 2008 йил
7. Мўминов А. ва бошқалар. Ўзбекистон ифтихорлари. Тошкент, “Ўқитувчи”, 1999 йил.
8. Каримов И.А. “Биздан озод ва обод Ватан қолсин” 2-жилд. Тошкент, “Ўзбекистон” нашриёти 1996 йил.
9. Каримов И.А. “Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир” 3-жилд. Тошкент, “Ўзбекистон” нашриёти 1996 йил.
10. Каримов И.А. “Ўзбекистон бкент, 2002 йил 24-октябр.
11. Каримов И.А. “Жисмоний тарбия спорт тўғрисида” Халқ сўзи, Тошкент, 2000 йил 26-май.
11. Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма Тош. 2005.
- 12.Рахимов.М.М Спорт машғулотларининг назарияси ва усулияти асослари Тош.2005

13. Керимов.Ф. Умаров.М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. Тош 2005
- 14.Атоев.А.Кураш .Ўқув қўлланма.-Тошкент.1987 йил.
- 15.Нуршин.Ж.М, Саломов.Р.С Керимов.Ф.А, Ўзбекча миллий спорт кураши.- Тошкент, 1993 йил.
- 16.Керимов.Ф.А.Кураш тушаман. Тошкент. 1990 йил.
17. Керимов.Ф.А.Спорт кураши назарияси ва усулияти. УЗДЖТИ нашриёти – матбаа бўлими 2001 йил
18. Матвеев.Л “Теория и методика”
19. Абдуллаев.А, Хонкелдиев.Ш “Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти” Т- 2005
20. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма Тош. 2005.
- 21.Керимов.Ф., Умаров.М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. Тош.2005
22. К.Юсупов «Дзюдо мусобақаларини ташқил қилиш ва ўтказиш халқаро қоидалари» Тошкент
- 23.Н.Х.Азизов «Белбоғли дзюдо» Тошкент – Мехнат – 2001 й
- 24 А.А.Абсатараов, А.А.Истомин «Дзюдо кураши» Тошкент Ибн Сино 1993 йил
25. К.Юсупов «Кураш» Тошкент.
26. А.Р.Тоймуротов «Ўзбек миллий кураши» Тошкент 1990 й