

ISSN 2181-9580

TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
ILMIY AXBOROTLARI
ILMIY-NAZARIY JURNALI

НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК
ТАШКЕНТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

SCIENTIFIC BULLETIN
OF THE TASHKENT
STATE PEDAGOGICAL UNIVERSITY

2020

9- son

Jurnal Toshkent shahar Matbuot va axborot boshqarmasi tomonidan
2014-yil 30-iyulda №02-00175 raqam bilan ro'yxatga olingan.tdpujournal@mail.ru

DZYUDO MUSOBAQALARIDA ENG KO'P QO'LLANILADIGAN USULLAR VA ULARNING AHAMIYATI

Azimov Laziz Axrorovich
BuxDU o`qituvchi

Annotatsiya. Dzyudo musobaqalarida sportchilar tomonidan eng ko'p qo'llaniladigan usullar dzyudochilar tayyorlash va musobaqalar xarakterining umumiy jixatlarini ko'rsatib beradi. Mazkur maqolada musobaqalarda eng ko'p amalga oshirilgan texnik usullar aniqlangan va ularning tayyorgarlik jarayonidagi ahamiyati yoritib berilgan. Musobaqalarda eng ko'p amalga oshirilgan usullarning nisbati, usullarning tik turib va parterda qo'lga kiritilishi nisbatlari tadqiq etilgan.

Kalit so'zlar: dzyudo, musobaqa, texnik usullar, texnik-taktik tayyorgarlik, musobaqa faoliyati.

DZYUDO MUSOBAQALARIDA ENG KO'P QO'LLANILADIGAN USULLAR VA ULARNING AHAMIYATI

Азимов Лазиз Ахрорович
БухГУ преподаватель

Annotatsiya. Dzyudo musobaqalarida sportchilar tomonidan eng ko'p qo'llaniladigan usullar dzyudochilar tayyorlash va musobaqalar xarakterining umumiy jixatlarini ko'rsatib beradi. Mazkur maqolada musobaqalarda eng ko'p amalga oshirilgan texnik usullar aniqlangan va ularning tayyorgarlik jarayonidagi ahamiyati yoritib berilgan. Musobaqalarda eng ko'p amalga oshirilgan usullarning nisbati, usullarning tik turib va parterda qo'lga kiritilishi nisbatlari tadqiq etilgan.

Kalit so'zlar: dzyudo, musobaqa, texnik usullar, texnik-taktik tayyorgarlik, musobaqa faoliyati.

Dzyudo musobaqalarida eng ko'p qo'llaniladigan usullar va ularning ahamiyati

Azimov Laziz Axrorovich Senior Lecturer
Buxoro State University

Annotatsiya. Dzyudo musobaqalarida sportchilar tomonidan eng ko'p qo'llaniladigan usullar dzyudochilar tayyorlash va musobaqalar xarakterining umumiy jixatlarini ko'rsatib beradi. Mazkur maqolada musobaqalarda eng ko'p amalga oshirilgan texnik usullar aniqlangan va ularning tayyorgarlik jarayonidagi ahamiyati yoritib berilgan. Musobaqalarda eng ko'p amalga oshirilgan usullarning nisbati, usullarning tik turib va parterda qo'lga kiritilishi nisbatlari tadqiq etilgan.

Kalit so'zlar: dzyudo, musobaqa, texnik usullar, texnik-taktik tayyorgarlik, musobaqa faoliyati.

Dolzarblik. Dzyudo texnikasi klassifikatsiyasida bellashuvlar jarayonida amalga oshirilishi mumkin bo'lgan texnik harakatlar tasniflangan [1]. Ushbu tasnifga ko'ra raqibni

asosan ikki yo'l bilan mag'lubiyatga uchratishga ruhsat etiladi: a) tik turib – nage waza; b) parter - katame waza. Tik turib kurashish sportchi tanasining vertikal holatda bo'lishi bilan xarakterlansa, parter holatida sportchi tanasi gorizontol holatda bo'ladi.

Alohida qayd etish kerakki, musobaqa jarayonida eng ko'p qo'llanilgan usullar musobaqa faoliyati haqida qimmatli ma'lumotlar beradi hamda musobaqaning umumiy holatini xarakterlaydi. Shu sababli musobaqalar jarayonida sportchilar tomonidan eng ko'p amalga oshirilgan texnik usullarning ahamiyatlilik darajasini aniqlash zarurati yuzaga keladi. Yuqoridagi fikr va mulohazalarni inobatga olgan holda maqola maqsadi dzyudochilar musobaqa faoliyatida eng ko'p qo'llanilgan usullarni aniqlash sifatida belgilandi.

Materiallar va metodlar. Maqolani tayyorlashda O'smirlar o'rtasida O'zbekiston chempionati (Samarqand shahri, 2018 yil) va Kattalar o'rtasida O'zbekiston chempionati (Toshkent shahri, 2018 yil) musobaqalari videotasvirlari qayta ko'rildi va bevosita tahlil qilib borildi. Musobaqalar jarayonida sportchilar tomonidan amalga oshirilgan va baho bilan yakunlangan texnik usullar aniqlandi. Jami 330ta uchrashuvlar tahlil qilindi va uchrashuvlarda 370ta baho qayd etildi.

Olingan natijalar va ularning muhokamasi. Kuzatishlar va tadqiqot natijalari tik turib va parterda bellashuv olib borish o'ziga xos ekanligini tasdiqlaydi. Tik turib va parterda bellashuv olib borishning pedagogik asoslari, raqib taktikasini inobatga olgan holda bellashuvni o'tkazish zarurligi tadqiqotlarda asoslangan [2]. Mualliflar fikrlaridan ko'rinadiki musobaqalar bevosita tayyorgarlik jarayoni bilan uzviy bog'liq holda sportchining tayyorgarlik darajasiga sezilarli ravishda ta'sir ko'rsatar ekan.

Sport taraqqiyotining zamonaviy sharoitida musobaqalar katta ahamiyat kasb etmoqda. Bizning fikrimizcha, musobaqalarning ahamiyatli jihatlari ularning faqatgina sportchining tayyorgarlik darajasini aniqlashdagi o'rni bilan emas, tayyorgarlikning kelgusi istiqbollari belgilashdagi roli bilan ham yuqoridir. Shu sababdan Yu.E.Chibichik (2010) tayyorgarlik jarayonidagi o'quv-mashg'ulotlarini musobaqa faoliyati talablaridan kelib chiqib amalga oshirish zarurligini ta'kidlab o'tadi. Uning fikricha mazkur jihat sport nazariyasi va metodikasida nisbatan kam o'rganilgan masala hisoblanadi. Yuqoridagi fikrlardan ko'rinadiki, musobaqa faoliyatini tadqiq etish asosida tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etish imkoniyati yanada ortadi.

Kuchli dzyudochilar musobaqa faoliyatida qo'llanilgan usullar va ularning nisbati tadqiqotlarda aniqlangan. Uchimata, Uchimata sukashi, O soto gari, Tai otoshi, Tani otoshi, Ko soto gari kabi usullar eng ko'p hollarda baho bilan yakunlanganligi mualliflar tomonidan ko'rsatib o'tilgan. Shu bilan birga usullarning tik turib va parterda amalga oshirilish nisbati ham sezilarli darajada farq qilishi qayd etilgan. Albatta, mazkur ma'lumotlar muhimligi bilan ajralib turadi.

Ammo, bizning kuzatishlarimizda tadqiqotlardan farqli jihatlar mavjudligi aniqlanganligini alohida e'tirof etish kerak. Mazkur holat bevosita dzyudochilar musobaqa faoliyatida sezilarli o'zgarishlar yuzaga kelayotganligini ko'rsatdi.

Musobaqalarda qo'llanilgan usullar va ularning amalga oshirilishidagi nisbatning ortib borishi bevosita tayyorgarlik jarayonida aynan ushbu usullarni bajarish yuzasidan yuqori darajadagi malaka shakllanganligini tavsiflaydi. Yana shuni aytib o'tish kerakki, musobaqa

jarayonida aynan ushbu usulni samarali amalga oshirish uchun to'la shart-sharoit yuzaga keladi. Shu sababdan muayyan usullar boshqalariga nisbatan ko'p amalga oshiriladi.

Dzyudoda texnik usullar shu qadar ko'pki, ularni har doim ham samarali qo'llash imkoniyati mavjud emas, albatta. Bellashuv shart-sharoitlari, musobaqa qoidalari, raqib imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasi, uning morfologik ko'rsatkichlari muayyan usulni amalga oshirishga zamin yaratadi.

Bizning kuzatishlarimiz yuqorida bildirilgan fikrlarni tasdiqlaydi. Kuzatilgan musobaqalarda jami 370ta usul hisoblandi. Shundan 320tasi (**86,48%**) tik turib kurashish jarayonida qo'lga kiritilgan. Faqatgina 50ta (**13,51%**) baho parterda qo'lga kiritilgan (**1-jadval**). Bu o'rinda tik turib kurashishda qo'lga kiritilgan baholar nisbati parterda qo'lga kiritilgan baholardan sezilarli farq qilishi aniqlandi.

1-jadval.

Musobaqalarda eng ko'p qo'llanilgan usullar (n=370)

No	Nage waza	Soni	%	No	Katame waza	Soni	%
1	<i>Ippon seoi nage</i>	80	25	1	<i>Okure-eri-jime</i>	10	20
2	<i>Kouchi-gari</i>	60	18,75	2	<i>Kata-gatame</i>	20	40
3	<i>Ura-nage</i>	30	9,375	3	<i>Name-juji-jime</i>	10	20
4	<i>Harai-goshi</i>	10	3,125	4	<i>Ude-hishigi-hizagarama</i>	10	20
5	<i>Tsuri-goshi</i>	10	3,125	5	-	-	-
6	<i>Yoko-guruma</i>	10	3,125	6	-	-	-
7	<i>Ouchi-gari</i>	30	9,375	7	-	-	-
8	<i>Uchi-mata</i>	30	9,375	8	-	-	-
9	<i>O-goshi</i>	10	3,125	9	-	-	-
10	<i>Hiza-guruma</i>	10	3,125	10	-	-	-
11	<i>Yoko-otoshi</i>	10	3,125	11	-	-	-
12	<i>Sasae-tsurikomiashi</i>	10	3,125	12	-	-	-
13	<i>Ashi-guruma</i>	10	3,125	13	-	-	-
14	<i>Harai-tsurikomiashi</i>	10	3,125	14	-	-	-
<i>Jami</i>		320	100	<i>Jami</i>		50	100
		86,48%				13,51%	

Musobaqalarda eng ko'p qo'llanilgan usullar Ippon seoi nage (25%), Kouchi-gari (18,75%), Ura-nage (9,375%), Ouchi-gari (9,375%) va Uchi-mata (9,375%) bizning kuzatishlarimizda aniqlandi. Parterda sportchilar tomonidan Kata-gatame (40%) usuli eng ko'p qo'llanildi. Parterda amalga oshirilgan usullarning katta qismi Osaekome Waza tasnifiga kiruvchi usulda amalga oshirilganligini alohida aytib o'tish kerak.

Parterda bellashuv olib borish o'ziga xos ahamiyat kasb etib, kuchli dzyudochilar bevosita tik turib va parterda birdek bellashuv olib borish imkoniyatiga egaligi bilan ajralib turadi (masalan, yapon dzyudochilari).

Xulosa. Musobaqalar jarayonida qo'llaniladigan usular dzyudochilar musobaqa faoliyatining umumiy trendi va ularning tayyorgarlik jarayonini tavsiflaydi. Dzyudochilarni texnik-taktik tayyorlashda musobaqalarda eng ko'p qo'llanilgan usullarni inobatga olish kerak va ushbu usullardan himoyalaniish masalasini ham parallel ravishda amalga oshirish muhim ahamiyatga ega.

Musobaqalarda eng ko'p qo'llaniladigan usullar sportchilarning ushbu usulni amalga oshirish ehtimoli yuqori ekanligini ko'rsatadi. Tayyorgarlik jarayonida mazkur usullarni takomillashtirishga alohida ahamiyat qaratish lozim.

Yana bir muhim jihat mavjudki, musobaqalarda qo'llanilgan muayyan usul mashg'ulot jarayonida bajarilishidan farqli hisoblanadi. Aynan bir usulning mashg'ulot va musobaqa sharoitida amalga oshirilishi o'rtasida etarlicha farq mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar

Literatura:

1. Akramov J.A., Gulyamov N.G., Safarova D.D. Vosstanovlenie organizma sportmenov iz sostoyaniya peretrenirovannosti: effekt lazeroterapii. Materialy Mejdunarodnoy konferensii «Problemy sovremennoy morfologii cheloveka» 26 sentyabrya Moskva, 2008. – S. 129-131.
2. Graevskaya N.D., I.E.Marchuk i dr. - Primenenie novyx texnologiy v sportivnoy meditsine //Teor. i prakt. fiz. kult, №2, 2007 str. 67- 72
3. Graevskaya N.D. – Sport i zdorove. /V sb. «Sovremennyy olimpiyskiy sport i sport dlya vsex», tom II, Moskva 2003. - S.37-38
4. Pavlov S.E. Vosstanovlenie v sporte. Teoreticheskie i prakticheskie aspekty /laboratoriya eksperimentalnoy meditsiny M., Ros. Gos Akademiya//Teoriya i praktika fizicheskoy kultury – 2001, №1, str. 23-26.
5. Sak N.N., Sak A.E. – Morfo-konstitutsionalnye osobennosti pozvonochnika sportmenov v norme i pri distroficheskix porajeniyax. VII mejdunarodnyy nauchnyy kongress «Sovremennyy olimpiyskiy sport i sport dlya vsex», tom II, Moskva 2003, str. 157-158.
6. Safarova D.D., Tursunov B.N. - Aspekty sportivnoy meditsiny: effekt ekdistena// Nauchno – teoreticheskiy jurnal «Nauka i sport» sovremennyye tendensii», Kazan, №3 (tom 12), 2016, str. 52-58.
7. Chelnokov V.A. - Posttrenirovochnoe vosstanovlenie funktsionalnogo vosstanovleniya funktsionalnogo sostoyaniya pozvonochnika u sportmenov vysokoy kvalifikatsii v olimpiyskix vidax sporta // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury – 2009, №1, str. 64 - 67.

ASARLARI RESTAVRATSIYASI MAKTABINING SHAKLLANISHI.....	
Norboyev A. O‘ZBEKISTONDA SHAHARSOZLIKNING RIVOJLANISHI HAMDA IJTIMOIIY TARAQQIYOTIGA TA’SIR ETGAN TABIIY HAMDA ANTROPOGEN OMILLAR XUSUSIDA.....	205
Kadirova X.B. YANGILANAYOTGAN JAMIYATDA QORAQALPOQ XALQINING MILLIY O‘ZLIGINI ANGASH XUSUSIYATLARI.....	209
Temirova M.M. O‘ZBEKISTON RADIOSI ESHITTIRISHLARINI TASHKILLASHDA RADIOJURNALISTKADRLAR VA ADABIYOT NAMOYONDALARINING FAOLIYATIGA DOIR AYRIM MULOHAZALAR(1927-1991).....	214
Rasulova R. A. SOVET HOKIMIYATI BOSHQARUV TIZIMIDAKADRLAR MASALASI.....	221
Azimov L.A. DZYUDO MUSOBAQALARIDA ENG KO‘P QO‘LLANILADIGAN USULLAR VA ULARNING AHAMIYATI.....	226
Shonazarov O.R. BAYDARKA VA KANOEDA ESHKAK ESHISHDA SPORTGA SARALASH	230
Мирахмедов Фатхулла ЮҚОРИ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИ ВА ТАЛАБАЛАРДА САЛОМАТЛИК МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ВОРИСИЙЛИКНИНГ ТАЪМИНЛАНИШИ.....	233
Sangirov Nuriddin МАКТАБГАЧА ЁШДАГИ БОЛАЛАРНИНГ КООРДИНАТСИОН ҚОБИЛИЯТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.....	237
Турсаотов А. Э. СВЯЗЬ ЭМОЦИЙ С ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....	241
Ольга Фарафонтова НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ.....	248
Abdullayeva Barno Sayfiddinova, Quvondiqov Sardorxon Sidiq o‘g‘li. KOMPETENSIYAVIY YONDASHUV ASOSIDA BO‘LAJAK PEDAGOGLARDA VATANPARVARLIK TUYG‘USINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY ASOSLARI.....	254
Ruziyev Azimjon Erkinovich. BOLALAR VA O‘SMIRLAR SPORT MAKTABLARIDA TAYYORLOV BOSQICHIGA QISQA MASOFAGA YUGURUVCHILARNI SARALASH USLUBIYATI	260

Bosh muharrir:

Umarov Alisher Yusubjanovich

Bosh muharrir o‘rinbosari:

Abdullayeva Barno Sayfutdinovna

Tahrir hay‘ati:

Asqarov A.A., Djuraev R.X., Begimkulov U.Sh., Muslimov N.A.,
Xaliqov A.A., Djamilova N.N., Raupova L.R., Sadikova A.V.,
Mamarajabova Z.N., Masharipova U.A., Ishquvvatov V.T.,
Xalilova N.I., Nurillayev M.E.

Tahririyat manzili:

Toshkent shahri, Chilonzor tumani, Bunyodkor ko‘chasi 27-uy.
e-mail: tdpjournal@mail.ru

Nizomiy nomidagi TDPU “Tahrir va nashr” bo‘limida chop etildi.

Adadi 10 nusxa. Hajmi 17 b/t. Bichimi 60x84 ¹/₈

Toshkent shahri, Chilonzor tumani, Bunyodkor ko‘chasi 27-uy.