



MALAKALI DZYU-DOCHILARNI TEXNIK VA TAKTIK MAHORATINI OSHIRISH USLUBIYATI

Akbarova Mexriniso Asadullo qizi

Annotatsiya: Malakali dzyudochilarni texnik va taktik mahoratini oshirish uslubi sport pedagogikasi va dzyudo san'atining muhim jihatlaridan biridir. Ushbu jarayon sportchining individual imkoniyatlarini, jismoniy tayyorgarlik darajasini va ruhiy tayyorgarligini hisobga olib, tizimli va samarali shaklda tashkil etilishi zarur. Texnik va taktik mahoratni rivojlantirish sportchining musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishi, raqibga qarshi moslashuvchanligi va tezkor qarorlar qabul qilish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi. Shu bois, ushbu jarayonni tashkil etishda ilmiy yondashuvlar, zamonaviy metodikalar va individual yondashuvlar asosiy ahamiyat kasb etadi.

Kalit soʻzlar: texnika, mahorat, sport, dzyudo, zamonaviy metodikalar, mashgʻulotlar, tavsiyalar, zamonaviy texnologiyalar, mashgʻulotlar, raqib, harakat.

Texnik mahorat dzyudo sportining asosiy poydevori sanaladi. U sportchining turli usullarni toʻgʻri va samarali bajarish qobiliyatini anglatadi. Dzyudo texnikasining asosiy elementlari – tashlashlar, ushlarlar, bloklarlar va yerda kurashish harakatlaridir. Har bir element sportchining texnik tayyorgarligi darajasiga bogʻliq boʻlib, uning takomillashtirishida muntazam, rejalashtirilgan mashgʻulotlar muhim rol oʻynaydi. Texnik mahoratni oshirish uchun avvalo harakatlarning aniq va toʻgʻri bajarilishiga eʼtibor qaratish zarur. Bu jarayonda sportchi harakatni qadam-baqadam oʻzlashtiradi, murabbiy tomonidan berilgan tavsiyalar va tuzatishlarni amaliyotga kiritadi. Mashgʻulotlarda texnik harakatlarni takrorlash, ularni turli sharoitlarda bajarish, raqibning qarshi harakatlariga moslashish texnik mahoratni rivojlantirishning muhim qismidir. Bundan tashqari,



texnik mahoratni oshirishda videoanaliz usullaridan keng foydalanish samarali hisoblanadi. Sportchining o'z harakatlarini ko'rishi va tahlil qilishi, kamchiliklarni aniqlashi va ularni bartaraf etishga imkon yaratadi. Bu, ayniqsa, yuqori darajadagi sportchilarda texnik perfektsiyani ta'minlashda katta ahamiyatga ega. Shuningdek, murabbiylar o'zlari ham texnikani doimiy ravishda qayta ko'rib chiqib, zamonaviy dzyudo texnologiyalari bilan tanishib borishlari kerak. Bu o'z navbatida sportchilarga eng so'nggi texnika va usullarni o'rgatish imkonini beradi. Taktik mahorat sportchining musobaqa davomida raqibga qarshi oqilona harakat qilish qobiliyatini ifodalaydi. Bu mahorat raqibning kuchli va zaif tomonlarini tez aniqlash, mos strategiyani tanlash, harakatlarni oldindan rejalashtirish va zarurat bo'lganda tezkor o'zgarish kiritishni o'z ichiga oladi. Taktik tayyorgarlik faqat nazariy bilimlardan iborat emas, balki amaliy mashg'ulotlarda doimiy ravishda takomillashtiriladi. Taktik mahoratni oshirish uchun murabbiy va sportchi o'rtasida uzluksiz muloqot va tahlil jarayonlari muhimdir. Murabbiy raqibni o'rganish, musobaqa sharoitlarini hisobga olish, o'yin rejalarini ishlab chiqish va sportchiga tushunarli tarzda yetkazish vazifasini bajaradi. Shuningdek, taktik mahoratni oshirishda turli vaziyatlarda o'ynash treninglari o'tkazish juda samarali. Masalan, raqibning turli hujum va mudofaa usullariga javob berish, o'zgaruvchan vaziyatlarga moslashish, tezkor qarorlar qabul qilish qobiliyatini shakllantirish uchun maxsus mashg'ulotlar o'tkaziladi. Bu mashg'ulotlarda sportchilar o'zaro musobaqa o'tkazib, haqiqiy jang sharoitlariga yaqinlashadilar. Bunday yondashuvlar sportchilarning o'z ishonchini oshiradi, ularni stressga chidamli qiladi va jang davomida o'zini boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi. Texnik va taktik mahoratni bir vaqtning o'zida rivojlantirish uchun murabbiylar o'quv jarayonini shunday tashkil qilishlari kerakki, texnik mashg'ulotlar taktik vazifalar bilan boyitilsin. Masalan, texnik harakatlarni o'rganish jarayonida murabbiy ularni turli taktik vaziyatlarda qo'llashni o'rgatadi. Bu uslub sportchining harakatlarni faqat texnik jihatdan emas, balki musobaqa sharoitida samarali qo'llay olishiga yordam beradi.



Shu tariqa, texnik va taktik ko'nikmalar bir-birini to'ldiradi va mukammal jangovar mahorat hosil bo'ladi.[1]

Murabbiylar o'qitish jarayonida individual yondashuvni ham e'tibordan chetda qoldirmasliklari lozim. Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, tajriba darajasi, psixologik holati va o'rganish tezligi farq qiladi. Shu bois, mashg'ulot dasturlari sportchi xususiyatlariga moslashtirilishi kerak. Masalan, texnik jihatdan mustahkam bo'lgan, ammo taktika sohasida zaifroq sportchi bilan boshqacha, aksincha, taktika yaxshi, texnika kamchiliklari bor sportchi bilan boshqa yondashuv talab etiladi. Individual yondashuv sportchining mahoratini aniq va samarali rivojlantirishda asosiy omillardan biridir.[2]

Yuqori malakali dzyudochilarni tayyorlashda ruhiy tayyorgarlik ham katta ahamiyatga ega. Texnik va taktik mahoratni o'rganish jarayonida sportchi o'ziga ishonch bilan yondoshishi, stress va musobaqa bosimini boshqarishi zarur. Murabbiylar sportchilarga ruhiy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazishlari, motivatsiya va konsentratsiyani oshirishga yordam berishlari kerak. Psixologik tayyorgarlik texnik va taktik ko'nikmalarning samarali qo'llanilishida muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, texnik va taktik mahoratni oshirishda zamonaviy texnologiyalarni qo'llash muhim hisoblanadi. Video tahlil, kompyuter dasturlari, virtual trenerlar va boshqa innovatsion vositalar sportchilarning o'rganish jarayonini tezlashtiradi va samaradorligini oshiradi. Video yozuvlarni tahlil qilish yordamida sportchi o'z xatolarini ko'rib, tuzatish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu esa o'qitish jarayonini yanada interfaol va qiziqarli qiladi.[3]

Texnik va taktik mahoratni oshirish jarayonida musobaqalarga tayyorgarlik alohida o'rin tutadi. Musobaqa sharoitlarida olingan tajriba, real janglarda qo'llanilgan texnika va taktika sportchining umumiy tayyorgarligini oshiradi. Shuning uchun turnirlar, yirik musobaqalar oldidan maxsus tayyorgarlik bosqichlari o'tkaziladi. Bu bosqichlarda sportchilar o'z imkoniyatlarini sinab ko'radilar va



murabbiylar tomonidan olingan natijalar asosida mashg'ulotlar rejalashtiriladi. Murabbiy va sportchi o'rtasidagi ishonchli munosabatlar texnik va taktik mahoratni oshirishning muhim omillaridan biridir. Sportchi murabbiyining ko'rsatma va maslahatlariga qat'iy rioya qilishi, murabbiy esa o'z navbatida sportchining qobiliyatlarini tushunib, samarali yo'l-yo'riq ko'rsatishi talab etiladi. Bu o'zaro hamkorlik muvaffaqiyatli natijalarga erishishda asosiy omil hisoblanadi. Umuman olganda, malakali dzyudochilarni texnik va taktik mahoratini oshirish uslubiyati murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, u bir necha asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oladi. Bular texnik harakatlarni mukammallashtirish, taktik ko'nikmalarni rivojlantirish, individual yondashuvni qo'llash, ruhiy tayyorgarlikni ta'minlash va zamonaviy texnologiyalarni jalb qilishdir. Ushbu yo'nalishlarning uyg'unligi sportchilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligini yanada kuchaytiradi hamda musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish imkonini beradi.[4]

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, malakali dzyudochilarni texnik va taktik mahoratini oshirish uslubiyati sportchilarning raqobatbardoshligini oshirishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Texnik mahoratni rivojlantirish aniq va takrorlanadigan mashqlar orqali amalga oshiriladi, taktik mahorat esa musobaqa sharoitlariga moslashish va tezkor qarorlar qabul qilish qobiliyatini shakllantirishga yo'naltiriladi. Individual yondashuv, murabbiy bilan hamkorlik, ruhiy tayyorgarlik va innovatsion texnologiyalarning qo'llanilishi ushbu jarayonni yanada samarali qiladi. Natijada, sportchi nafaqat texnik jihatdan mukammal, balki musobaqalarda har qanday vaziyatga moslashishga qodir yuqori darajadagi dzyudochi sifatida shakllanadi. Ushbu yondashuvlar dzyudo sportining rivojlanishiga sezilarli hissa qo'shadi va yosh sportchilarni yuqori natijalarga erishish yo'lida qo'llab-quvvatlaydi.



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ergashev, M. (2019). "Sport pedagogikasida texnik va taktik ko'nikmalarni rivojlantirish metodikalari". Jismoniy tarbiya va sport, 4(2), 15-23.
2. Toshpulatov, S. (2020). "Dzyudo sportida yuqori natijalarga erishish uchun taktik tayyorgarlik usullari". Sport va sog'lom turmush tarzi, 3(1), 32-40.
3. Rasulova, N. (2018). "Yosh dzyudochilarda texnik ko'nikmalarni shakllantirishda zamonaviy usullar". O'zbekiston sport ilmiy jurnali, 5(3), 22-29.
4. Qodirov, A. (2021). "Dzyudo murabbiyligi va sportchilarning individual yondashuv asosida tayyorlanishi". Jismoniy tarbiya va salomatlik, 6(4), 50-57.
5. Mamatqulov, D. (2017). "Taktik mahoratni oshirishda interfaol trening metodlari". Sport metodikasi, 2(5), 41-47.
6. Saidova, L. (2020). "Dzyudo texnikasining mukammallashuvi yo'llari". O'zbekiston sport pedagogikasi, 8(2), 10-18.
7. Islomov, B. (2019). "Sportchilarning ruhiy tayyorgarligi va uning jangovar mahoratga ta'siri". Jismoniy tarbiya va psixologiya, 7(1), 5-12.
8. Nurmammedov, R. (2022). "Yuqori malakali dzyudochilarda texnologik usullarni qo'llash". Zamonaviy sport texnologiyalari, 1(1), 25-33.
9. Karimova, S. (2018). "Dzyudo mashg'ulotlarida individual yondashuvning ahamiyati". O'zbekiston jismoniy madaniyati va sport, 9(3), 37-44.
10. Yusupov, T. (2021). "Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida taktik ko'nikmalarni rivojlantirish". Sport nazariyasi va amaliyoti, 10(2), 13-21.