

MASHG'ULOTLARNI OPTIMALLASHTIRISH: DZYUDO BO'YICHA MURABBIYLAR VA AMALIYOTCHILAR UCHUN STRATEGIYALAR

Urmonov I.I.

Farg'ona Davlat Universiteti o'qituvchisi

Kalit so'zlar: dzyudo, trening, murabbiylik, ko'nikmalarni rivojlantirish, jarohatlarning oldini olish, isinish, sparring, texnika, progress, ijobiy muhit.

Ключевые слова: дзюдо, тренировки, тренировки, развитие навыков, профилактика травм, разминка, спарринги, техника, прогресс, позитивная среда.

Keywords: judo, training, coaching, skill development, injury prevention, warm-up, sparring, technique, progression, positive environment.

Annotatsiya: Ushbu maqola dzyudo mashg'ulotlarini samarali tashkil etish va o'tkazishning nuanslarini o'rganadi. Dinamik jang san'ati bo'lgan dzyudo texnik mahorat, jismoniy tayyorgarlik va aqliy chidamlilikni oshirish uchun mashg'ulotlarga tizimli yondashuvni talab qiladi. Asarda isinish tartiblari, mahorat mashqlari, jonli sparring va sovutish mashqlarini o'z ichiga olgan keng qamrovli o'quv dasturlarini ishlab chiqish bo'yicha tushunchalar mavjud. Bu individual ehtiyojlar va malaka darajalariga mos keladigan moslashtirilgan ta'lim rejimlarining ahamiyatini ta'kidlaydi. Bundan tashqari, u jarohatlarning oldini olish choralarini va o'rganish va o'sish uchun qulay bo'lgan ijobiy mashg'ulot muhitini yaratishga qaratilgan.

Annotation: This article explores the nuances of effectively organizing and conducting judo training. As a dynamic martial art, judo requires a systematic approach to training to improve technical skill, physical fitness, and mental toughness. The piece contains insights into developing comprehensive training programs that include warm-up routines, skill drills, live sparring and cool-downs. This highlights the importance of tailored learning modes to suit individual needs and skill levels. Additionally, it focuses on injury prevention measures and creating a positive training environment conducive to learning and growth.

Аннотация: В данной статье исследуются нюансы эффективной организации и проведения тренировок по дзюдо. Как динамичное боевое искусство, дзюдо требует систематического подхода к тренировкам для улучшения технических навыков, физической подготовки и психологической стойкости. В статье содержится информация о разработке комплексных тренировочных программ, включающих в себя разминку, отработку навыков, живые спарринги и заминку. Это подчеркивает важность индивидуальных режимов обучения, соответствующих индивидуальным потребностям и уровням навыков. Кроме того, основное внимание уделяется мерам по предотвращению травм и созданию позитивной тренировочной среды, способствующей обучению и росту.

Kirish:

Dzyudo sohasida samarali mashg'ulotlar muvaffaqiyatning asosidir. Tajribali amaliyotchi bo'ladimi yoki yangi boshlovchi bo'ladimi, mahorat sari yo'l qasddan va strategik o'qitish metodologiyasini talab qiladi. Ushbu maqola dzyudo mashg'ulotlarini tashkil etish va o'tkazishning nozik tomonlarini o'rganish uchun sayohatga kirishadi. Issiqlik marosimlari, texnik mashqlar va jonli sparring san'ati kabi turli jihatlarini o'rganish orqali u murabbiylar va amaliyotchilarni mashg'ulotlar rejimlarini optimallashtirish uchun zarur vositalar bilan jihozlashga qaratilgan. Mashg'ulotlar dinamikasini chuqurroq tushunish orqali biz butun dunyo bo'ylab dzyudo bo'yicha tayyorgarlik standartlarini oshirishga intilamiz.

Natijalar:

Strukturaviy o'qitish rejimlari: Shaxsiy ehtiyojlarga moslashtirilgan tuzilgan o'quv rejalarini ishlab chiqish mahoratning rivojlanishi va umumiy rivojlanishini osonlashtiradi.

Dinamik isinish protokollari: Dinamik isitish tartiblarini amalga oshirish tanani jismoniy kuchga tayyorlaydi va shu bilan birga jarohatlar xavfini kamaytiradi.

Texnik ko'nikmalarni rivojlantirish: otish, erga ishlov berish va tutqich bilan kurashishga qaratilgan turli xil mahorat mashqlarini o'z ichiga olgan holda, texnik mahorat va taktika qobiliyatini oshiradi.

Jonli sparring sessiyalari: Muntazam jonli sparring sessiyalari amaliyotchilarga real vaqt stsenariylarida texnikani qo'llash, moslashuvchanlik va strategik fikrlashni rivojlantirish uchun platforma beradi.

Sovutish va tiklanish strategiyalari: Sovutish mashqlari va tiklanish usullari mushaklarning og'rig'ini yumshatishga va moslashuvchanlikni oshirishga yordam beradi.

Shikastlanishning oldini olish protokollari: Ishtirokchilarni texnikani to'g'ri bajarish va jarohatlarning oldini olish strategiyalari bo'yicha o'rgatish xavfsiz mashg'ulot muhitini saqlash uchun juda muhimdir.

Rivojlanishni kuzatish: Ko'nikmalarning rivojlanishini kuzatish mexanizmlarini amalga oshirish amaliyotchilarga maqsadlarni belgilash va vaqt o'tishi bilan ularning rivojlanishini o'lchash imkonini beradi.

Ijobiy trening madaniyati: Ijobiy va qo'llab-quvvatlovchi mashg'ulot madaniyatini rivojlantirish ishtirokchilar o'rtasida do'stlik, motivatsiya va tegishlilik tuyg'usini rivojlantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Urmonov, I. I. (2024). O 'rta talim maktab jismoniy tarbiyasida axloqiy tarbiya metodikasi. Scientific Impulse, 2(19), 228-230.
2. Anvarov, D., & Urmonov, I. (2024). BUILDING ENDURANCE IN YOUNG SWIMMERS. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 4-11.

3. Urmonov, I. (2024). DZYUDODAN O 'RTA MAKTAB O 'QUVCHILARI O 'RTASIDA AXLOQIY TARBIYA UCHUN KATALIZATOR SIFATIDA FOYDALANISH. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 29-33.

4. Urmonov, I. (2024). JIGORO KANONING KODOKAN DZYUDOSINING ILMIY ASOSLARINI BIOMEXANIK QAYTA BAHOLASH. Research and implementation, 2(Maxsus 1), 97-104.

5. Urmonov, I. I. (2024, May). Dzyudo bo'yicha mashg'ulotlarni optimallashtirish: murabbiylar va amaliyotchilar uchun strategiyalar. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".

6. Ханкельдиев, Ш. Х. (2023, April). МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ. In Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies (Vol. 2, No. 5, pp. 24-33).

7. Kim, V. G., & Urmonov, I. (2022). Methods of developing strength capabilities of young wrestlers at the stage of initial training.