

DZYUDO SPORT TURNING RIVOJLANISHI

Ko'palov Sanjar Ulug'bekovich

Jismoniy madaniyat fakulteti

p.f.n.dots. ilmiy rahbar,

Matnazarov Asadbek G'ayratjon og'li

Jismoniy madaniyat fakulteti talabasi

Anatatsiya: *Ushbu maqolada dzyudo sport turining xalq ichida ommalashishi ustida ish olib borilgan bo'lib asosan bunda sportchi yoshlarning yuqori natijaga erishishlari uchun va olimpiada sport turlarida natija ko'rsatishlari uchun tuzilgan va tahlil qilingan . Bu maqolada mavzu yuzasidan olimlarning adabiyotlari o'rganilib yangi metodika ishlab chiqildi va dzyudo sport turning xalq ichida ommalashtirish rivojlantirishga erishilgani aniqlandi.*

Kalit so'lar: *Jismoni rivojlanish,jismoni tarbiya,jismoni mashiq,jismoni harakat,jismoni holat,kuch sifatini rivojlantirish,musobaqa,*

KIRISH

Mustaqilik tufayli jismoniy tarbiya va sport yurtimiz taraqqiyotining barcha sohalari kabi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida rivoj topmoqda. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonun (2015-yil 4-sentyabr,yangi taxriri),"O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qaror (1997-yil 29-avgust)da jismoniy tarbiya va sportga aloxida urg'u berilishi yuqorida qayt etilgan etilgan fikir ifodasidir.Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonun va farmonlar qabul qilinishi, Jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasiga ko'tarilganidan darak beradi.Mana shunday qonun va farmonlar,dasturlari tasdiqlanishi ularning Respublikamizda keng qollashda bajarilishi natijasida zamon talablariga javob beradigan sport majmualari qurilyapti,ko'plab nufuzli musobaqalar o'tkazilmoqda. So'nggi yillarda o'zbek sporti o'zining yksak natijalari bilan mamlakatimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelayotganligi, minglab xalqaro standartlarga mos sport majmualari qad ko'tarayotganligi,yurtimizning turli hududlarida eng nufuzli xalqaro musobaqalarning o'tkazib kelinayotganligi ushbu xujjatlarning amaliy mahsulidir.

Keyingi yillarda respublikamiz dzyudochilari ham xalqaro sport arenalarida O'zbekiston bayrog'ini balantlarga ko'tarib kelmoqdalar.Rishod Sabirov, Diyorbek Urazboyev,Abdulla Tangriyev,Haitjon Olimova,Tursunposhsha Nurmetova, Sevinch Solayeva va boshqa ko'plab dzyudo yuldzilari yetishib chiqdilar va yuksak natijalarga erishdilar. Shu bilan birga dzyudo kurashini yanada rivojlantirish va ommalashtirish,o'quv-mashxulot jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish,yosh dzyudochilarini jismoniy

qobyatlarini zamonaviy ta'lim –tarbiya texnologiyalari asosida tarbiyalash dolzarb vazifalardan biridir.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport xalq salomatligini yanada mustahkamlash, yosh avlodni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashning asosiy vositalaridan biri sifatida davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishiga aylantirilgan. Shu bilan bir qatorda mahoratli sportchilarni tayyorlash ishiga ham katta e'tibor berilmoqda. Mamlakatimizning barcha hududlarida ixtisoslashgan sport maktablari, Olimpiya zaxiralari kollejlari, yirik-yirik sport inshootlari barpo etilyotganligi, jismoniy tarbiya va sport xalqimiz orasida tobora ommaviylashib borayotganligi fikrimizning isbotidir.

Sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash insoniyat tarixining barcha zamonlarida ham eng muhim ustuvor muammolaridan biri bo'lib kelgan. Shu boisdan Respublikamiz mustaqillikka erishgandan so'ng, muhtaram birinchi Prezidentimiz I. Karimov tashabbusi bilan yangi davlatning buyuk kelajagini yaratishda tarixiy milliy an'analarga odiq qolgan hamda sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalab voyaga yetkazishga alohida e'tabor berilmoqda. Shuning uchun ham Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga juda katta imkoniyatlar yaratib beriyapti. Dzigoro Kano (1860-1938) 1882-yilda asos solgan. U yaponyaning jiu-jitsu yakka kurashidan inson salomatligiga ziyon yetmaydigan usullarini olib, dzyudo'chilarni jismoniy barkamollikka yetaklaydigan sport turi sifatida shakillantirildi. Dzyudo'chilar kimono (oq kalta kamzul va cholvor) kiyib, yalang oyoqda tatami yani (gilam) ustida bellashadilar asosan 7 vazin toifasida (erkaklar 60,66,73,81,90,100,100 + ayolarda bulardan farqli 48,52,57,63,70,78, 78 +) musobaqa uyishtiriladi (erkaklarda 5 minut)(ayolarda 4 minut davom etadi.)

MAVZUNING DOLZARBLIGI

Dzyudo sport turi katta chaqqonlik va harakatlar muvofiq kelishni talab qilingan, turli xil texnik-taktik usullarni o'z ichiga olgan asosiy sport turidan biri. Dzyudo texnikasi 3 qismdan iborat a) hamla qilish; b) yotgan holda kurashish d) tik holda turib kurashishdan iborat bo'ladi. Bu sport turida tez harakat qilish alohida ahamiyat kasb etadi. Raqibni qo'lga tegishi bilan unga tezlik bilan javob harakat qilish odati, ayniqsa, yaxshi rivoj topadi. Mixail Vakun (1983) tomondan olib borilgan tajribada shu isbot qilinadiki, eng yaxshi dzyudo'chilar tovush va yorug'lik impulslariga (boshqa sportchilarga qaraganda) unchalik tez etiborni qaratmas ekanlar. Dzyudoda ta'sirlanish tezligi kompleks harakatlarga ega bo'lib, raqibning hujimi va himoya harakatlari qanchalik xilma-xil ekanligiga bog'liq bo'ladi. Kimki o'z iroda kuchini raqibiga nisbatan mohirlik bilan ishlatsa, o'zining kurashish uslubini ustalik bilan ishlatsa, kimki olishuvni o'zi uchun qulay bo'lgan yo'nalishga burishga qodir bo'lsa, o'sha kurashchi g'alabaga yaqinlashgan bo'ladi. Yoki bu sport turning muhimligi haqida uning talablarini jismoniy tarbiyalash sohasidagi asosiy vazifani ado etishga, ya'ni yoshlarning salomatligini mustahkamlashga ularga eng muhim hayotiy harakat mahorati va malakalarini shakillantirish, takomillashtirish, harakat sifatlari, iroda hamda ma'naviy sifatlarni rivojlantirishga, shug'ullanuvchilar shahsni shakillantirish kamolga yetkazishga

qanchalik salmoqli qilishimiz mumkin. Spo`rt musobaqalarini adolat mezonlari asosida tashkillashtirish va o`tkazish yoshlarni sportga bo`lgan qiziqishini oshirish, tarbiyaviy ahamiyati salmoqli bo`ladi. Dzyudoning butin jahonda ommaviyligi ortib borayotganligi sababli 1961-yilda jahon chempionati birinchi marta Yevropa qit`asida –Parijda o`tkazildi. Bu chepionata shov-shu sodir bo`ldi: 27 yoshli gollandiyalik Anton Xeesink finalda jahon chempioni Kodzi Sone ustidan g`alaba qozondi. Nisbatan qisqa vaqt ichida dzyudo havaskorlariko`paydi va ko`pkina mamlakatlarga tarqaldi. 1956-yil Xalqaro dzyudo federatsiyasi tashlik qilindi. U 100 dan ortiq davlatni birlashtirdi. Spo`rt dzyudosi musoboqalari oldiga qoyilgan maqsad va vazifalariga qarab xilma-xil bo`ladi. Misol spo`rt to`garaklariga yangi kelgan va ma`lum tayyorgarlikdan o`tgan spo`rtchilar uchun kilassifikatsion musobaqalar o`tkazilib ularning spo`rt darajalari oshirib boriladi.

Klassifikatsiya musobaqalari jamoalarning (dzyudochilarning)tayyorgarligini aniqlash, spo`rt klassifikatsiyasining toifa talablarini bajarish maqsadida o`tkaziladi.

Saralash musobaqalari tayyorgarligi eng yaxshi jamoalarni (dzyudochilarni) aniqlab, keying yirik musobaqalarda ishtirok etivchilarni tanlab olish uchun o`tkaziladi. Musobaqalarning bunday turlari alohida shaharlar, viloyatlar hamda chet davlatlar spo`rtchilari orasida do`stlik munosabatlarni mustahkamlashga yordam beradi.

O`rtoqlik uchrashuvlari bo`ljak musobaqalarga va spo`rt trenirovkasining ba`zi bir bo`limlari bo`yicha spo`rtchilar tayyargarligini aniqlash maqsadida kuchli jamoalar o`rtasida o`tkaziladi. Musobaqa paytida hamma jamoalarga g`alaba uchun kurashishga bir xil sharoit yaratib berish va g`oliblarni haqiqiy natijalar asosida aniqlash lozim bo`ladi.

MAQSADI VA VAZIFASI

Mustaqilik yillaridan keyin dzyudo spo`rt turning xalq ichida ommalashishi. Bu so`zning asosiy maqsadi shundaki dzyudochilarning biz o`rganib chiqqan tayyorgarlik darajasi shuni ko`rsatadiki ikki yillik va hatto uch yillik akademik mashg`ulotlardan keyin ham texnik-taktik usullarini bajarishga stabillik yetishmadi, shuningdek, mashqlarni bajarish texnikasiga ham effekt, ya`ni yaxshi samaradorlik ko`zga tashlanmadi. Shuningdek, ayrim pedagog (murabiylar) ning meni qanday o`qitgan bo`lsalar, men ham shunday o`qitaman, degan prinsip asosida ishlab, biroz kanservatizimga yo`l qo`yayotganligi ham bunga salbiy ta`sir ko`rsatmoqda. Bundan tashqari, amalyot faolyat praktikasida hali dzyudochilarni akademik mashg`ulotlarda o`qitish pragrammasini keng qo`llanilmasligidir. Sport praktikasida tajribalardan shu narsa ma`lumki, spo`rtning boshqa turlarida pragramalashtirib o`qitish amalga oshgan bo`lib, u xarakatli mashqlarni shakillantirish jarayonida psixik-podagogik va kibernetik yondashuvlarini biri[

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA.

Bugingi kunda dzyudo sport turi bilan shug`ulanuvchi yoshlar soni kun sayn to-bora ko`payib bormoqda soni oshib bormoqda. Albatta bu yurtimizda yo`lga qo`yilgan isloxlarni to`g`riligidan dalolat beradi. Bugingi kunda sportchilarimiz ichidan iqtidorli va istedodli sportchilarimizni izlab topish va saralash bo`yicha ko`plab mutaxassislar ish olib

borishgan bulardan olimlarimiz xatorida V.B.Zelichenik, V. G. Verkhoshanskih, M. N. Umarov, F. A. Kerimov, K. T. Shaqirjanova, O. B. Gancharovalar o'z foalyatini olib bormoqdalar..

Bu yoshdagi dzyudochilarni umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun qanchalik zarur ekanligini aytib o'tgan olimlar edi. Nurshin J. M., Salomov R. S., Kerimov, F. A. lar malakali sportchini tayorlashda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining beqiyos ahamyatini ta'kitlab ushbu jarayoni tehnik mahoratni shakillantirishda asosiy omil bo'lib xizmat qilishni ko'rsatib o'tganlar.

Kerimov F. A. (6,7) uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega sportchilar ustida tatqiqot o'tkazish natijasida jismoniy sifatning tehnik mahoratga va musobaqa olishuv jarayonida to'g'ridan-to'g'ri aloqadorekanligini takidlab o'tgan edi. Uning fikricha yosh dzyudochilarda jismoniy sifatlar qanchalik yuqori darajada shakilangan bo'lsa, sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

L. P. Matveev, F. A. Kerimov, N. Tastanov va boshqa olimlar kondensator ommilardan foydalanish muhimligini yozib qoldirganlar. Masalan T. I. Osokinani darsliklarda harakat folyatini shakillantirish bilan birga jismoniy sifatlarni: shuningdek kuch sifatini rivojlantirish zaruryatini qayt etadi. Mazkur mashqlarni ro'yobga chiqarish uchun bu yoshdagi bolalarda odati, jismoniy mashqlardan va harakatli o'yinlardan iborat bo'lgan keng qamrovli o'quv materyalari taqtim qilingan.

TATQIQOTLAR NATJASI

Mustaqillikdan keyin O'zbekistonda dzyudo kurashining rivojlanishi va qayt etilayotgan natijalar.

1991-yil oxirida Osiyo Dzyudo ittifoqi (OID)ga kirish uchun tayyorgarlik boshlanib, u 1993-yilda O'zbekiston OIDga qabul qilinishi bilan yakulandi. Shu yildan boshlab, O'zbekiston xalqaro maydonda dzyudo bo'yicha mustaqil jamoa bolib chiqa boshladi. O'zbekiston o'z mustaqilligiga ega bo'lgach respublikada sport natijalari yuqori darajada ko'tarildi. Mustaqil O'zbekistonning dzyudochilari terma jamoasi rasmiy xalqaro musobaqalarda ilk bor 1993-yilda Gamilton shahari (Kanada)da jahon chempionatida qatnashdi. Bu jamoa tarkibini keltiramiz:

Mahmarasulov. M (60 kg)

G'afurov. Sh. (65 kg)

Xushvaqtov (70 kg)

Rahimov. S (78 kg)

Bagdasarov. A (86)

Salovyou. D (95 kg)

Ergashev. R (+95 kg)

Bu chempionata A. Bagdasarov (murabbiy V. Ye. Pyatayev) beshinchi, D. Salovyou (murabbiy Yu. S. Kim) esa yettinchi o'rinni egaladilar, bu esa birinchi marotaba uchun yomon natija bo'lmadi. Keyingi 1995-yil Makuxari (Yaponiya)da bo'lib o'tgan chempionata D. Salvyov beshinchi, beshinchi, A. Shturbabin (murabbiy V. M. Galkin) esa

yettinchi o`rini egalladilar, bu esa ularga Atlantadagi Olimpiada o`yinlarida qatnashish huquqini berdi. Jahon chempionatida 81 kg gacha bo`lgan vazin toifasida u kumush medalga sozovor bo`ldi. Bu sportchimizning jahon chempionatlarida qo`lga kiritgan birinchi medal edi.

O`zbekiston dzyudochilari Osiyo chempionatlarida va Osiyo o`yinlarida moffaqiyatli qatnashdilar. Ilk bora O`zbekiston terma jamosi Xirosima (Yaponiya, 1994) shahrida Osiyo o`yinlarida qatnashib, ko`pchilik uchun kutilmaganda ikkita bronza medaliga sozovor bo`ldi. (V Shmakov-78 kg, murabbiy V. Ye. Pyatayev va D. Solovyov 95 kg, murabbiy – Yu. S. Kim).

Olimpiada o`yinlari haqida. 1996-yil Atlanta (AQSH) dagi Olimpiada -96 da Armen Bagdasarov 86 kg gacha bo`lgan vazin toifasida kumish medal sohibi bo`ldi. Uning g`alabasi Ashturbabin 7-o`rin va V. Shmakov 9-o`rin bilan qo`llab quvvatlandi. O`zbekiston terma jamoasi norasmiy jamoa sinovida ko`pgina yetakchi mamlakatlarni orta qoldirib, faxirli 6-o`rini egalladi. Biz bu jamoaning tarkibini ko`rsatishni lozim topdik.

A. Muxtarov (60 kg)

T. Muhamedxonov (65 kg)

A. Shturbabin (71 kg)

A. Bagdasarov (68 kg)

D. Salovyov (95 kg)

K. Murodov (+95 kg)

Jamoani Olimpiada o`yinlariga terma jamoa bosh murabbiyi N. T. Valiyev tayyorlagan.

Sidney shahrida (Avstraliya) 2000-yilda Olimpiada o`yinlarida O`zbekistonning eng faxri dzyuochilardan biri Alisher Muxtarov faxrli 5-o`rinni egalladi u bilan bir qatorda M. Jumayev, A. Shturbabin, F. Torayev, K. Muraadov, A. Bagdasarov va A. Tangiriyevlar qatnashdilar. Jamo musobaqaga bosh murabbiy R. X. To`rayev qo`l ostida tayorlandi.

O`zbekiston dzyudochilari imtiyozli "A" va super A seryali xalqaro turinirlarda muvaffaqiyatli qatnashtilar. Turli yillardagi bu turinir g`oliblari. F. To`rayev (germaniya 1998-yil, 2000-yil Italiya, -2002-yil), K. Muradov (Germaniya -1998)

A. Shturbabin (Yaponiya Dzigaro Kana kubigi 1999-yil) M. Jumayev (Tunis 1999), A. Tangiriyev (Moskva 2003) lar bo`ladilar.

Ikki yilda bir marta o`tkaziladigan butun jahon Universiyadalarida dzyudochilarimizning muvaffqiyatli chiqishlarini eslatib o`tish lozim. Bizning sportchilarimiz birinchi marta Ispaniyada 1999-yil butun jahon Universiyadasida qatnashib u yerda A. Bagdasarov birinchi Universiyada kumush medalga sozovor bo`ldi. Bu g`alaba 2001-yilda Pekin (Xitoy) shahrida o`tkazilgan butun jahon Universiyada davom etib bizning sportchilarimiz 5ta medal (1 oltin, 2 kumush, 2 bronza) ni qo`lga kiritilar. Navbatagi 2003-yil DEGU (Koreya) shahrida o`tkazilgan Butin jahon Universiyadasida A. Tangiriyev og`ir va mutlaq vazin toifalarida ikki karra g`olib bo`ldi. Qayt qilish kerakki, qator yillar davomida O`zbekistonlik dzyudochilar harbiy xizmatchilar orasida o`tkazilgan johon chempionatlarida

muaffaqiyatli ishtirok etganlar (katta murabbiy B.I.Gregoryev). Mamkakata seleksiya saralashi yo`lga qo`yilgani hamda tayanch dzyudo markazlari yaratilishi O`zbekiston dzyudochilarining zo`r taassurot qoldiruvchi g`alabalarga olib keldi.

Ayollar dzyudosi haqida bir nech so`z aytishni xohlar edik. respublikamizdagi ayollar dzyudosining asosiy markazlari quydagilar hisoblanadi: Toshkent shahri (ROZK)-katta murabbiy V.G.Kasuxin, kasaba uyishmalari –katta murabbiy Qo`ldoshyev, Chirchiq shahri (katta murabbiy Yu.A.Kolodyajniy), Uchqudiq shahri (Navoiy viloyati, katta murabbiy O.S.Qoldoshyev), Gijdivon shahri (Buxora viloyati, katta murabbiy I.Adizov) Qashqaadaryo viloyati (murabbiy P.Omonqulov), Urganch shahri (katta murabbiy S.Xudayberganov), Farg`ona viloyati (murabbiylar X.Nurmatov, P.G.Koptyov, S.Txak va X.Rasulov), Sirdaryo viloyati katta murabbiy M.Kavlyametov), Jizzax viloyati (murabbiy X.Abdurahmonv) larning ayollar dzyudosini rivojlantirishdagi ulkan mexnatlarini alohida ta`kidlab o`tish lozim.

Erishilgan yutiqlar:

2007-yilgi jahon chepionatida A.Tangriyev 3-o`rinni egalladi.

2008-yilgi Olimpiya o`yinlarida (Pekin, Xitoy,) A.Tangriyev 2-o`rini va R.Sobirov 3-o`rini egalladilar.

2009-yilgi jahon chepionatida A.Tangriyev va D.Choriyevlar 3-o`rin bilan taqdirlandilar.

2010-yilgi Yaponiyada bo`lib o`tgan jahon chempionatida R.Sabirov 1-o`ringa sozovor bo`ldi.

Shu yili Osiyo o`yinlarida R.Sobirov 1-o`rini, D.Choriyev, A.Tangriyev, va M.Farmonovlar 2-o`rinni, O`.Qurbonov, N.Jo`raqobilov va R.Sayidovlar 3-o`rinni egaladilar.

2011-yili Parijda (Fransiya) bo`lib o`tgan jahon chempionatida R.Sobirov 1-o`rin va M.Jo`raqobulov 3-o`ringa sozovor bo`ldilar.

2011-yilda Tyumenda (Rossiya) bo`lib o`tgan johon chepionatida A.Tangriyev mutlaq vaznda jahon chempioni bo`ldi.

2012-yil London Olimpiya o`yinlarida R.Sobirov 2 marta 3-o`rinni egalladi.

2016-yil Rio de janeyro alimpoda o`yinlarida o`zbek polvonlaridan D.O`razboyev(-60 kg) va R.Sobirov(-66 kg) vazn toifalaridan bronza medal bilan taqdirlanishdi.

XULOSA

1. Ilmiy-uslubiy adabiyotni tahlili shularni ko`rsatib boradiki, so`nggi yillarda dzyudo`chilar tayyorgarlik bosqichining mashg`ulotlari yo`nalishi va kattaligi tizimlarini takomillashtirishga katta etibor qilmoqda. Trinirovkadan tashqari shakillarda amalyot bilan bog`liq xarakat malakalari va ular bilan bog`liq bo`lgan maxsus tezkor kuch sifatlarining rivojlanishiga qaratilgan mashqlarning samaradorligi dzyudo bo`yicha yetakchi muttaxis olimlar tomondan o`rganilgan

2. Jismoniy tarbiya va ommaaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yilning 3-iyunidagi PQ-3031-sonli qarori.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi qonuni (yangi taxrir). "Xalq so'zi" gazetasi 174(6357)-sonida e'lon qilingan 2015yil 5 sentyabr.
2. Mirziyoyev SH.M. "Milliy taraqqiyot yo'limizni qat'iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko'taramiz" Toshkent 2017 yil.
3. Kerimov F.A. "Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar" T.2004 yil.
4. Kerimov F.A. "Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti" T.2005 yil.