

**O'QUV-MASHG'ULOT YIG'ININI TASHKILLASHTIRISH VA O'TKAZISH.**

**Xamroliyev Mirodiljon Maxamadjonovich**

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali Yakka kurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedra o'qituvchisi.*

*Xamroliyevmirodil@gmail.com*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqola sportchilarninig Dzyudo mashg'ulot jarayonlarni tahlil qilish musobaqa oldi tayyorgarliklarni tekshrish organizimni chidamliligni oshrish bosqichma bosqich tayyorgarlik ko'rsatishdan iborat.*

**Kalit so'z:** *mashg'ulot, jarayonini, Sportchi, Mashg'ulot, bosqich, qiziqish, uyg'otish*

**Аннотация:** *Данная статья состоит из анализа тренировочных процессов спортсменов по дзюдо, проверки предсоревновательной подготовки, повышения выносливости и показа поэтапной подготовки.*

**Ключевые слова:** *тренировка, процесс, Спортсмен, тренировка, этап, интерес, пробуждение.*

**Annotation:** *This article consists of analyzing the Judo training processes of athletes, checking pre-competition preparations, increasing endurance, and showing step-by-step preparation.*

**Key words:** *training, process, Athlete, training, stage, interest, awakening.*

Kurashning texnik tayyorgarligi sportchi tomonidan yuqori sport natijalariga erishishni ta'minlovchi harakatlar tizimining egallaganlik darajasi bilan tavsiflanadi. Kurashchining umumiy va maxsus texnik tayyorgarligi ajratiladi. Umumiy texnik tayyorgarlik yordamchi sport turlaridagi har xil harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga, maxsus texnik tayyorgarlik sport kurashida texnik mahoratga erishishga qaratilgan. Sport kurashida texnik tayyorgarlik bir qator murakkab vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan: — maksimal kuchlanishdan foydalanish samaradorligini oshirish; — ish kuchlanishini tejash; — musobaqa faoliyatini o'zgaruvchan holat sharoitlarida harakatlanish tezligi, aniqligini oshirish. Sport texnikasini takomillashtirish kurashchilarning ko'p yillik tayyorgarligi davomida amalga oshiriladi va u tanlangan kurash turida texnik mahoratni oshirishga qaratiladi. Texnik mahorat deganda keskin sport kurashi sharoitlarida eng oqilona harakat texnikasini mukammal egallash tushuniladi. Texnik mahoratni takomillashtirishning uchta bosqichi ajratiladi: 1. Izlanish. 2. Barqarorlashtirish. 3. Moslashishni takomillashtirish. Birinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining yangi texnikasini shakllantirishga, uni amaliyotda egallash shart-sharoitlarini yaxshilashga, musobaqa harakatlari tizimiga kiruvchi ayrim harakatlarni o'rganishga (yoki qayta o'rganishga) qaratilgan. Ikkinchi bosqichda texnik tayyorgarlik musobaqa harakatlarining butun malakalarini chuqur o'zlashtirish va mustahkamlashga qaratilgan. 16 Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllang

Uchinchi bosqichda texnik tayyorgarlik shakllangan malakalarni takomillashtirish, ularning asosiy musobaqalar sharoitlariga mos holda maqsadga muvofiq variantlilik, barqarorligi, ishonchligi chegaralarini kengaytirishga qaratilgan. Har bir texnik tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat: 1. Kurash texnikasi asosini tashkil etadigan harakat va malakalarining yuqori barqarorligi hamda oqilona variantivligiga erishish, musobaqa sharoitlarida ularning samaradorligini oshirish. 2. Harakat malakalarini qisman qayta qurish, musobaqa faoliyati talablarini hisobga olgan holda usullarning ayrim qismlarini takomillashtirish. Birinchi vazifani hal etish uchun tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi, organizmning turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi qo'llaniladi. Ikkinchi vazifani hal etish uchun texnik harakatlarni bajarish sharoitlarini engillashtirish uslubi birga ta'sir ko'rsatish uslubi qo'llaniladi. Texnik usullarni bajarishda tashqi vaziyatni murakkablashtirish uslubi quyidagi bir qator usullarda amalga oshiriladi: 1. Sportchi raqib qarshiligining uslubiy usuli sportchiga texnik harakatni bajarish tuzilmasi va maromini takomillashtirishga, barqarorlik va natijalilikka tezroq erishishga yordam beradi. 2. Qiyin dastlabki holatlar va tayyorgarlik harakatlarining uslubiy usuli. Masalan, egilab tashlashni takomillashtirishda ushlab olish joyi va kurashchilar o'rtasidagi masofani o'zgartirish lozim. 3. Usullarni bajarish uchun joyni cheklash uslubi malakani takomillashtirishda mo'ljallangan shartlarini murakkablashtirishga yordam beradi. Kurashda, kichraytirilgan o'lchamdagi gilamlar qo'llaniladi. Texnik harakatlarning bajarilishini qiynlashtiruvchi sportchi organizmining turli holatlarida mashqlarni bajarish uslubi ham turli xildagi usullarda amalga oshiriladi: — Harakatni ancha toliqqan holda bajarishning uslubiy usuli — Nazorat o'quv-trenirovka bellashuvlari o'tkazilgandan so'ng katta emotsional zo'riqish holatida harakatlarni bajarishning uslubiy usuli. — Vaqti-vaqti bilan ko'rishni taqiqlash yoki cheklashning uslubiy usuli harakatlanish malakasining retseptorli-analizatorli tarkibiga tanlab ta'sir ko'rsatishga yordam beradi. — Musobaqa vaziyatida ayrim usullar yoki harakatlarni majburan bajarish usuli malakani takomillashtirish jarayonida kurashchi faolligini rag'batlantiradi. O'quv-trenirovka bellashuvlarida kurashchi himoyaning texnik usullari yoki aksincha, hujum usullariga ko'proq diqqatni to'plashga ko'rsatma oladi. Texnik harakatlarni bajarish shartlarini yengillashtirish uslubi bir qator uslubiy usullardan iborat: 1. Harakat elementini ajratish uslubiy usuli. Masalan, erkin kurashda — beldan yuqori qismdan ushlab olishni amalga oshirish. 2. Mushak zo'riqishini pasaytirish uslubiy usuli kurashchiga harakatlanish malakasidagi ayrim harakatlarga yanada aniq tuzatishlarni kiritishga yordam beradi. Texnik harakatlarni takomillashtirish uchun kurashchiga ancha yengil vazn toifasidagi raqib tanlanadi. 3. Tezkor axborot uslubiy usuli zarur harakat kengligi, maromi, sur'atini tez egallab olishga yordam beradi, bajariladigan harakatni anglash jarayonini faollashtiradi. Texnik harakat to'g'risidagi tezkor axborot uchun videokamera va videomagnitofondan foydalanish qulaydir. Birga ta'sir ko'rsatish uslubi sport trenirovkasida o'zaro birgalikda jismoniy sifatlarni rivojlantirish va harakat



malakalarini takomillashtirishga asoslangan uslubiy usullar yordamida amalga oshiriladi.

#### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, ushbu maqola muammolarni aniqlash va echimlarni taklif qilish orqali to'g'ri tayyorlash bo'yicha ishlab chiqilgan.har bir sportchi nazariy usullarni o'rgatish jarayonida texnik taktik jarayonlarni inobatga olish jarayonlari tekshirilib chiqilgan

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-sonli farmoni.
2. «Oliy ta'lim tizimini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20-aprel PF-2909-sonli qarori. 137
3. "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ3031-sonli qarori.
4. Mirziyoyev Sh.M., Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. "O'zbekiston" NMIU, 2017 y. – 48 b.
5. Тўйчиева, Г. М. (2022). Касбий-билиш компетенцияни шакллантиришнинг ўзига хослиги. Integration of science, education and practice. Scientific-methodical journal, 3(9), 139-142.