

JAS DZYUDOSHILARDIŇ HÚJIM HÁREKETLERINE TAYARLAW TAKTIKASI

Dj.Sultamuratov

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

“Yakka kurash va tabiiy fanlar” kafedrası docent v.b.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14206028>

Annotatsiya. *Bul maqalada dzyudoshılardı tayarlawdıń zamanagóy sistemasın qalıplestiriw hám jas dzyudoshılardı hújim háreketlerine tayarlaw taktikası. Quramalı hújim háreketlerin jetilistiriwdegi pedagogikalıq process de hújim háreketleri taktikasına keyingi úyretiw túrli usıllardan kombinaciýalar dúziw hám olar menen hújim etiwdi iyelew jolin úyretiw haqqında malumatlar keltirib ótilgen.*

Tayansh sózler: *Dzyudo, shınıǵıw, teoriya, hújim, taktika, aldamsı hújim, dinamik jaǵdaylar.*

TACTICS FOR TRAINING YOUNG JUDOKAS FOR OFFENSIVE MOVES

Abstract. *This article examines the formation of a modern system for training young judokas and the tactics of preparing young judokas for attacking actions. In the pedagogical process of improving complex attacking actions, further training in the tactics of attacking actions, the creation of combinations of various methods and the training of attacking skills are presented.*

Keywords: *dzyudo, training, theory, attack, tactics, deceptive attack, dynamic situations.*

ТАКТИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ К НАСТУПАТЕЛЬНЫМ ДВИЖЕНИЯМ.

Аннотация. *В этой статье рассматривается формирование современной системы подготовки дзюдоистов и тактика подготовки юных дзюдоистов к атакующим действиям. В педагогическом процессе совершенствования сложных атакующих действий приводятся сведения о дальнейшем обучении тактике атакующих действий, составлении комбинаций из различных методов и обучении овладению ими атакой.*

Ключевые слова: *дзюдо, тренировка, теория, атака, тактика, обманная атака, динамические ситуации.*

Kirisiw. *Dzyudo - dúnyanıń kópshilik mámleketlerinde ótkeriletuǵın gúres túri. Dzyudo shınıǵıwları shınıǵıwshılarga anıq talaplar qoyadı hám támiyinleydi olardıń denesine quramalı tásir kórsetedi. Dzyudonıń ayırıqsha tásiiri bar balalıq hám óspirimlik dáwirinde dzyudoshılardıń jeke rawajlanıwı. Dzyudo menen shuǵıllanıwıńız múmkin, ázzi hám kemshiliklerinizdi saplastırıwdı úyreniń, ózińizdi ózgertin hám ózińizdi biliń imkaniyatlar.*

Bul processte dzyudoshılardı tayarlawdıń zamanagóy sisteması qalıplesti Dzyudo teoriyasınıń uzaq múddetli rawajlanıwı hám onı ámeliyatqa engiziw. Teoriyalıq bólim dzyudoshılardıń tayarlıǵı sistema qalay shólkemlestirilgenligin belgileydi shınıǵıwlar, dzyudoshılardıń fizikalıq hám jeke rawajlanıwı basqarıladı. Oqıtıwdıń metodikalıq bólimi qurallar hám usıllardıń óz ara tásirin tártipke saladı; dzyudo sport sheberligin rawajlandırıw procesinde paydalanıladı.

Hújim háreketin belgili bir usıl menen taktikalıq tayarlaw quramalı usıldın bir bólegi boliwi kerek. Bunda ol hújim usılı menen úzliksiz túrde ámelge asırıladı. Aldamshı hárekettiń (shaxsiy hújim orınlawdı taktikalıq tayarlawdan) quramalı hújim háreketiniń (MHH) sheshiwshi juwmaqlawshı háreketke ótiw waqtına ayırıqsha itibar qaratıw kerek. Hár qıylıhújim usıllarına eń maqsetke sáykes bolǵan taktikalıq tayarlıq usılların tańlaw kerek. Usı maqsette gúresshiler shama menen MHH menen tanısqañnan soń tómendegi tapsırmanı alatuǵınlar: belgili bir usılǵa óz betinshe alıwda taktikalıq tayarlıq usılların tańlaw hám olardı hújim usılları menen PHAǵa birlestiriw (jana PHAdı oylap tabıw).

Quramalı hújim háreketlerin jetilistiriwdegi pedagogikalıq process jańa qalıp tárbiyalawǵa arnalǵan. Jańa PHAdı tabıslı ielew tek ǵana aldın úyrenilgen usıllar tiykarında ámelge asırılıwı múmkin. PHAdı úyreniw procesinde PHAdı qalıplestiriwde qıyınshılıqlardı izbe-iz jeńip ótiw talabına ámel etiw kerek. MHH ni orınlawda aldınǵı shınıǵıwlar ielegen hám PHAQnıń tayarlıq háreketiniń juwmaǵına ótiwde joqarı anıqlıqqa eriskennen keyin keyingi bes urınıw dawamında tákirarlawdı bajariw zárúr. Eger bunday tákirarlawlarda anıqlıq jamanlaspaytuǵın bolsa (malıqqa jeterli óz betinshe boladı), onda keyingi PHAdı iyelewge ótiw lazım. MHHǵa úyretiw basında bir hárekettiń ekinshisine ótiwi anıqlıǵı kemirek boladı bolar edi.

Belgili bir usılǵa (hújim usıllarına) salıstırǵanda hújim háreketlerin qollanıwı úyreniwde qarsilas háreketlerinde "ólik noqat"tı (hárekecz halat hám belgili bir waqıt ishinde qorgaw háreketlerin orınlay almaw) jaratıp, usıl háreketiniń baǵıtı qaramaqarsı tárepke hár qıylı taktikalıq tayarlıq usılların tańlaw zárúr. Gúreste ayaqtı uslap alıw menen orınlanatuǵın usıllardıń kóp qollanıwı sebepli óspirimlerdi kóp sanlı hújimdi taktikalıq tayarlaw usıllarına úyretiw zárúr.

Bunıń tiykarǵı maqseti - óspirimler ózlerine unatatuǵın quramalı hújim háreketlerin erkin jarata alıwı. Bunnan ásirese, óspirim hár qıylı qarsılaslarına qarsı tańlap qollay alıwı múmkin bolǵan hár qıylı PHAlardı iyelewi kerek.

Juwmaqlaw. Hújim háreketleri taktikasına keyingi úyretiw túrli usıllardan kombinaciýalar dúziw hám olar menen hújim etiwdi iyelew joli arqalı alıp barıladı. Kombinatsiyalar sonday dúzilisi kerek háreketleri nátiyjesinde keyingi usıl menen hújim etiw ushın qolaylı dinamikalıq jaǵdaydı jaratıwı kerek.

Kombinatsiyalar úzliksiz orinlanatugin úsh-tórt usıldan shólkemlestiriw isleniwi múmkin. Bunda aqirgıdan aldın hújim usılı aqirgı (sońgi) usılı ushın qolay dinamik jagdaydı jaratıwı zárúr.

Bunday kombinaciyalar menen hújim etiw misalların muğallım kórsete alıwı hám de óspirimlerdi bunday hújimlerdi óz betinshe oylap tabıwǵa úyretiwi kerek.

REFERENCES

1. Тойлибаев, С., & Акманова, Д. (2024). ВЛИЯНИЕ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ТУРИСТОВ И ОБЩЕЕ РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА В УЗБЕКИСТАНЕ. *NRJ*, 1(3), 909-916.
2. Тойлибаев, С., & Акманова, Д. (2024). ВЛИЯНИЕ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ТУРИСТОВ И ОБЩЕЕ РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА В УЗБЕКИСТАНЕ. *NRJ*, 1(3), 909-916.
3. Тойлибаев С. М. Повышение профессиональной деятельности и организация здорового образа жизни студентов средствами основной гимнастики. – 2022.
4. Тойлибаев С. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ //Журнал «Вестник физической культуры и спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 142-142.
5. Тойлибаев С. М. НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ СРЕДСТВ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ ВЛИЯЮЩИЕ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 2. – С. 21-23.
6. Тойлибаев С., Акманова Д. ВЛИЯНИЕ ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТА НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ТУРИСТОВ И ОБЩЕЕ РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА В УЗБЕКИСТАНЕ //NRJ. – 2024. – Т. 1. – №. 3. – С. 909-916.
7. Тойлибаев С. М. НОРМАТИВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ //Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений (21 апреля 2022 года)–материалы XII международной научно-практической конференции, посвящённой сохранению гуманистических ценностей спорта: Челябинск, 21 апреля 2022 года/Ред./сост. СА Захарова.–Челябинск: УралГУФК, 2022.–216 с. – 2022. – С. 186.

8. Toylibaev S. M., qizi Akmanova D. A. VELOSPORTNI VUJUDGA KELISHI VA O 'ZBEKISTONDA RIVOJLANISH BOSQICHLARI //INTERNATIONAL CONFERENCES. – 2023. – T. 1. – №. 2. – С. 103-107.
9. Toylibaev S. M., Akmanova D. A. DENE TÁRBIYASÍ HÁM VELOSIPED SPORT TÚRINDE MILLIY HÁREKETLÍ OYINLARDÍN ORNÍ //Журнал «Вестник физической культуры и спорта» Нукусского филиала Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 122-122.
10. Тойлибаев С. М. ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ В СТАНОВЛЕНИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ //Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики. – 2021. – С. 334-337.