

DZYUDOSHILARDIŇ TEXNIKALIQ TAYARLIĞIN SINAP KÓRIW NÁTIYJELERINIŇ DINAMIKASIN ASIRIWDA QOLLANILATUGIN METODLARI

Qadirbaev Bayrambay

Asistent oqitiwshisi.

Nurekeeb Bayrambay

Asistent oqitiwshisi.

O'zbekistan Ma'mleketlik Dene Ta'rbiyasi ha'm Sport Universiteti

No'kis filiali.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14617340>

Annotatsiya. DzyudoshilardiŇ texnikalıq tayınlıǵı sportshı tárepinen joqarı sport nátiyjelerine erisiwdi támiyinleytuǵın háreketler dúzilıwdıń iyelenganlik dárejesi menen xarakterlenedi. Texnikalıq tayarlıq bir qatar quramalı wazıypalardı sheshiwge jóneltirilgen.

Tayanish so'zleri: dzyudo, Kórkem, Nátiyjelilikliktiń, oqıw, Texnikalıq, Usıllardı, Shınıǵıwlar, ayaq, sportshı.

TT - dáslepki nátiyjege salıstırǵanda juwmaqlawshı nátiyje barlıq kórsetkishlerdiń artıwın kórsetedi sınaqlar ótkerildi. Bul jaǵday múmkin

trenidıń nátiyjeliligin tastıyqlanǵan dzyudo boyınsha oqıw toparında alıp barılatuǵın process SM hám nátiyjeler izertlew teoriyalıq hám ámeliy shınıǵıwlar ushın usınıs jetiliwi múmkin dzyudoshilar procesi. Izertlew nátiyjeleri bizge tomendegi juwmaqlardı beredi.

Kórkem ádebiyatqa baylanıslı derekler analizi dzyudo boyınsha oqıw toparın tayarlaw metodologiyasiga jetkiliklishe ye'tibor berilmegenligin kórsetdi. Nátiyjelilikliktiń tiykarǵı kórsetkishi oqıw procesiniń nátiyjeleri hár oqıw jılı aqırında orınlanǵan programma talapların dárejesine qaray sınaqtan ótkeriw studentlerdiń tayınlıǵı, kórsetilgen Izertlew nátiyjeleri bizge sıızım imkaniyatın beredi tómendegi juwmaqlar.

Kórkem ádebiyatqa baylanıslı derekler analizi dzyudo boyınsha oqıw toparın tayarlaw metodologiyasiga jetkiliklishe itibar berilmegenligin kórsetdi. Nátiyjelilikliktiń tiykarǵı kórsetkishi oqıw procesiniń nátiyjeleri hár oqıw jılı aqırında orınlanǵan programma talapların dárejesine qaray sınaqtan ótkeriw studentlerdiń tayınlıǵı, kórsetilgen texnikalıq, taktik, fizikalıq, integraldıń muǵdarlıq hám sapa kórsetkishlerinde hám teoriyalıq tayarlıq. Oqıwdıń ekinshi jılı daǵı oqıw gruppalarında usınıs jetilgen oqıw materialı izertlew esaplanadı 3 KYu texnikasınan (jasıl qamar).

Texnikalıq tayarlıqtıń rawajlanıw dárejesin bahalaw ushın tómendegilerdi usınıs etemiz tómendegi testler (qadaǵalaw shınıǵıwları):

"Shin menen sırtan qıstırıp qoyıw", "kestirib atıw qamar uslagichi menen", "taban daǵı qaptal ayaq súyenishi "ayaq astından burıw arqalı atıw shep ayaq", "kestirib, shin menen qıstırıp

qoyıw ishkeridan", "shep astındaǵı old ılıǵısh ayaq", "as qazanda ayaq menen bastı taslang, jelkelerine taslang" digirman".

Ekinshi oqıw toparı dzyudoshilarining test nátiyjelerin salıstırıwıy analiz qılıw oqıw jılı, texnikalıq tayarlıq dárejesin ashıp, barlıq testlerde unamlı dinamikanı kórsetdi (qadaǵalaw shınıǵıwlar). Kórsetkishlerdiń jeń úlken ósiwi jıl basında (oktyabr) qadaǵalawda belgilengenler yetildi

"shep ayaq astındaǵı old ılıǵısh" shınıǵıwları — 25, 8%, jeń kichigi — " jelkelerge atıw " shınıǵıwında digirman" ", 12, 9%.

Jıl aqırındaǵı jeń joqarı kórsetkish (aprel) " shep ayaq astına burıw arqalı ayaq arqalı atıw", " kestirib hám shin menen ishkerinen qıstırıp qoyıw", " old qıstırıp qoyıw astında" testlerinde baqlanadı

shep ayaq", ush sınaqta da 54, 8% ni tashkil jetti. Jeń tómen kórsetkish belgilengenler yetildi

qadaǵalaw shınıǵıwlarında " jelkelerine atıw

"digirman" — - 45, 1%.

Bul faktlar jetkiliklikten dárek beredi

usınıs jetilgen dúzılıw, quram hám qurallar

tajriyba gruppası -2 dzyudoshilarining oqıw processinde ámelge asırılatuǵın texnikalıq tayarlıq.

Dzyudoshilardıń texnikalıq tayınlıǵı sportshı tárepinen joqarı sport nátiyjelerine erisiwdi támiyinleytuǵın háreketler dúzılıwdıń iyelenganlik dárejesi menen xarakterlenedi. Texnikalıq tayarlıq bir qatar quramalı wazıypalardı sheshiwge jóneltirilgen:

-maksimal kernewden paydalanıw natıyjeliligin asırıw :

-ish kernewin tejew:

-musobaqa iskerliginiń ózgeriwshen jaǵday sharayatlarında háreketleniw tezligi, anıqlıǵın asırıw.

Texnikalıq usıllardı orınlawda sırtqı jaǵdaynı quramalılastırıw usılı tómendegi bir qatar usıllarda ámelge asırıladı:

1. Shártli qarsilas qarsılıǵınıń metodikalıq usılı sportshına texnikalıq háreketi orınlaw strukturası hám ırǵaqın jetilistiriwge, turaqlılıq hám nátiyjelilikke tezirek erisiwge járdem beredi.

2. Qıyın dáslepki jaǵdaylar hám tayarlıq háreketleriniń metodikalıq usılı. Mısalı, egilib taslawdı jetilistiriwde ustap alıw jayı hám gúressheńlar ortasındaǵı aralıqtı ózgertiw kerek.

3. Usıllardı orınlaw ushın jaydı sheklew usılı ilmiy tájriybeni jetilistiriwde qaratsh shártlerin quramalılastırıwǵa járdem beredi. Bunda kishreytirilgen ólshem degi ǵalılar qollanıladı.

Texnikalıq háreketlerdiń orınlanıwın qıyınlastırıwshı sportshı organizminiń túrli jaǵdaylarında shınıǵıwları orınlaw usılı da túrli túrdegi usıllardan ámelge asırıladı ;

1. Háreketi talay tolıqqan halda orınlawdıń metodikalıq usılı. Bul halda úlken kólem hám kúshdagi fizikalıq nagruzkadan keyin sportshına texnikanı rawajlandırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar usınıs etildi.

2. Qadaǵalaw oqıw trenirovka bellesiwlari ótkerilgennen keyin úlken emotsional zorıǵıw jaǵdayında háreketlerdi orınlawdıń metodikalıq usılı.

3. Waqtı -waqtı menen kóriwdi qadaǵan etiw yamasa sheklewdiń metodikalıq usılı háreketleniw qánigeliginiń receptorlı - analizatorlı quramına tańlap tásir kórsetiwge járdem beredi.

4. Jarıs jaǵdayında ayırım usıllar yamasa háreketlerdi májbúran orınlaw metodikalıq usılı ilmiy tájriybeni jetilistiriw processinde gúressheń aktivligin xoshametlentiredi.

Texnikalıq háreketlerdi operativ informaciyası ushın videokamera hám videomagnitafondan paydalanıw qolaylı esaplanadı. Dzyudoshılardıń hár tárepleme texnikalıq tayınlıǵı túrli sport túrlerin rawajlandırıwdıń zamanagóy dárejesine qoyılatuǵın zárúrli talaplarınan biri bolıp tabıladı.

Bekkem iyelew ushın texnikalıq háreketlerdi tańlawda tómendegi qaǵıydalarǵa ámel qılıw kerek;

- amaldagi jarıs qaǵıydalarında qaysı bir texnikalıq háreket tabıslı esaplandsa, sol texnikalıq háreketlerdi iyelew;

- texnikaning hámme túrleri ishinen sportshınıń bólek qásiyetlerine eń jaqsı juwap beretuǵın usıllar, qarsı usıllar hám qorgawlanishlarning variantların iyelew;

- asosiy básiqichılarning uqıp qásiyetlerin esapqa alıw hám olar menen gúresiwde jaqsı nátiyje beretuǵın texnikalıq háreketlerdi tańlaw ;

- avval úyrenilgen usıllar hám qarsı usıllardı qóllaw múmkinshiligin keńeytiw múmkin bolǵan texnikalıq háreketlerge kóbirek itibar qaratıw ;

- dzyudoshi rezervinde ámeldegi usıllar menen kombinatsiyalar hám de baylanısıwlarında qóllaw múmkin bolǵan texnikalıq háreketlerdi úyreniw;

- harakat wazıypasın eń aqılǵa say sheshiw ózgeshelikine iye bolǵan háreket texnikasına úyretiw kerek bul kelesinde qayta úyreniwden tek etedi.

- kerak bolmaǵan háreketler hám artıqsha bulshıq et zorıǵıwdan jónge salıw etip, texnika tiykarları hám de ulıwma háreket ırǵaqii iyelew;

- usullarga úyretiw waqt aralıǵında jıynanǵan bolıw zárúr, sebebi trenirovka shınıǵıwları arasındagı uzaq tánepisler onıń tásinin pasaytiradi. Basqa tárepden bita trenirovka sabaǵı dawamında usıllardı júdá tez-tez tákirarlaw maqsetke muwapıq emes, sebebi jańa

koordinatsiyalardı jaratıw nerv sistemasın tez tolıqtıradıǵan qıyınshılıqtı jeńip ótiw menen baylanıslı.

- jismoniy shárt-shárayatlar jetkiliklishe bolmawı áqibetinde júzege keletuǵın texnikalıq jaǵdaylardı aldın alıw maqsetinde háreketlerdiń dinamikalıq xarakteristikalarına sáykes keletuǵın joqarı dárejedegi arnawlı fizikalıq tayarlıqtı shólkemlestiriw kerek.

Dzyudoning tiykargı elementleri jalǵızkurash qatnasıwshısınıń jeke (individual) qásiyetlerinen kelip shıqqan halda, qarsilastıń jayın ózgertiw, ustap alıwı, burıwları hám basqalargá juwap beretuǵın quramalı muwapıqlastırılǵan háreketleri strukturalıq bólegi bolıp tabıladı. Tek naǵız ózi shaxsqá tán bolǵan yelementlarnı (quramın) orınlaw texnikası xoshametlantırıladı. Hár bir usıldıń tariyplanishida onı orınlawdıń klassik, tiykargı jolları variantlar menen toldırıladı. “Jatqan halda gúresiw usılları” bóliminde eń nátiyjeli ustap alıw, tunshıqtırıw hám ógřitish usılları tariyp berinán. Shınıǵıw processinde bolajaq dzyudoshılar gúres ámeliyatında ózleri ushın qolay bolǵan usıllardı tańlap aladılar. Shınıǵıwlar (rensyu) úsh túrge bólinedi: úyreniw, oqıw alıwuvları hám erkin alıwuvlar. Úyreniw ádetde, irǵıtishlarnı ámelge asırmastán hár bir usıldıń tiykargı elementlerin shınıǵıw etiwge erkin alıwuvlar usıllardı túrli qarsilasler menen alıwuvlarda (jongırı) puqtalastırıwǵa sáykes keledi. Oqıw alıwuvları bolsa shınıǵıwdıń aralıq forması bolıp, onıń tiykargı wazıypası tárbiyashı kórsetpesi boyınsha júzege keltirilgen jaǵdaylarda usıllardı bekkemlewden ibarat. Úyreniw- oqıw alıwuvları erkin alıwuvlar sxeması eń aqılǵa say dep esaplanıdı.

(Qadaǵalaw toparı n 18)

	Texnik shınıǵıw	Testler natiyjesi		
		Oktyabr 2022, M±m	Yanvar 2023, M±m	Aprel 2023, M±m
1.	Jaǵanıń sirtqi tarepinen uslaw	3,1±0,13 3,5±0,18	3,9±0,19 2,9±0,18	4,8±0,13 4,9±0,08
2.	Belbewden uslap taslaw	3,0±0,10 3,9±0,10	3,7±0,13 3,8±0,12	4,5±0,14 4,1±0,10
3.	Tabandaǵı qaptal ayaq.	3,1±0,08 3,1±0,08	3,7±0,13 3,9±0,14	4,8±0,12 4,8±0,10
4.	Shep ayaq astinan burmalap ayaq arqalı taslaw.	3,8±0,19 3,1±0,08	3,8±0,15 3,5±0,18	4,3±0,13 4,5±0,14
5.	Podsad belden ishkeriden taslaw.			
6.	Keneytirilgen ayaqa astinan aldinga taslaw.			
7.	Bastan asirip belden taslaw.			
8.	Jelkeden “digirman” ustine taslaw.			

REFERENCES

1. Dzurenda V.. Struktura uchebnogo materiala nachal'noy taktikotexnicheskoy podgotovki dzyudoistov. Avtoreferat dissertatsii kandidata pedagogicheskix nauk,- M., 1990,-22 s.
2. Donchenko P. I.. Trenajernie texnicheskie sredstva podgotovki i kontrolya v basketbole. Tashkent, 1984,-198 s.
3. Dutov V. S. Individualizatsiya podgotovki dzyudoistov na osnove podbora sparring-partnerov. Avtoreferat dissertatsii kandidata pedagogicheskix nauk,-M., 1985, 20 s.
4. Eganov A. V. Sirotin A. O., Kamenin V. N., Gúreskin A. I. Struktura pokazateley sportivnogo masterstva dzyudoistov. Yejegodnik "Sportivnaya bar'ba", M., 1982,-S. 12-14.
5. Zatsiorskiy V. M., Aruin A. S., Seluyanov V. N. Biomexanika dvigatel'nogo apparata cheloveka. FiS, M., 1981.
6. Ivanov V. V.. Kompleksniy kontrol' v podgotovke sportsmenov.- M., 1987.
7. Istomin A. A. Absattarov A. A. Metodika vospitaniya fizicheskix kachestv bartsa. T.,1990 g.
8. Istomin A. A., Absattarov A. A.. Bar'ba dzyudo (uchebnoe posobie). Tashkent: Meditsina, 1987,-166 s.
9. Kann R. N., Pyataev V. Ye.. Dzyudo (uchebno- metodicheskoe posobie dlya nachinayushix sportsmenov). Tashkent: 1997,-50 s.
10. Kerimov N. A., Axmedov X. R., Sharipov A.. Problemi kontrolya trenirovochnix nagruzok v dzyudo. Trudi 1-y mejdunarodnoy nauchnoy konferentsii "Optimizatsiya podgotovki dzyudoistov", Tashkent, 2002,-S. 23-25.
11. DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI Jumaniyazov Dawranbay Qaljanbaevich
12. Jumaniyazov D.(2024) GREK RIM GURESINDE SHIDAMLILIQ HAM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI .Modern science and Research. 3(6)