

DZYUDOSHILARDIŇ TEXNIKALIQ TAYARLIĞIN SINAP KÓRIWDE NÁTIYJEJE ERISIW USILLARI

Sapargeldieva Sarbinov

O'zbekistan Ma'mleketlik Dene Ta'rbiyasi Ha'm Sport universiteti

No'kis filiali 2-kurs student.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14784283>

Annotatsiya. *Dáslepki úyretiw basqışında texnikalıq háreketlerdi maqsetke muwapıq shólkemlestiriw oğada zárúrli áhmiyetli jańalıqlardi ashıp beredi. Texnikalıq háreketler kórsetkishleriniń nátiyjeli qáliplesiwi tayarlaw, baylanistiriw, arnawlı shınıǵıwlarınan qanshellilik tuwrı paydalanıwǵa baylanıslı.*

Tayanish so'zleri: *Dzyudoshılardıń texnikasın, taktika, dáslepki úyretiw, háreket, texnik usıllardı.*

Dzyudoshılardıń texnikasın qısqa etip dzyudoda bellesiw óneri dep tariyplew de múmkin.

Keń maniste aytqanda, dzyudoshınıń texnikası, birinshiden, dzyudoshılardıń múmkinshiliklerin, qarsılastıń qásiyetleri hám de jarıslardıń anıq shárt-shárayatların esapqa alǵan halda jarıslarda qatnasıwdı maqsetke muwapıq keletuǵın rejeni islep shıǵıwdan: ekinshiden, dzyudoshınıń múmkinshiliklerin ilajı barınsha kórinetuǵın qızıqlı etetuǵın bellesiw qural hám usıllarınan paydalanıw jolı menen bul rejeni ámelge asırıwdan ibarat.

- Dzyudoshınıń texnikalıq tayyarlıǵı processinde tómendegiler názerde tutıladı: [32]

- dzyudoshı texnikasınıń teoriyalıq tiykarların ózlestiriw (texnikalıq usıllar haqqında, olardı qanday hám qaysı túrdegi sharayatlarda qollaw kerekligi hám taǵı basqalar haqqındaǵı bilimlerdi iyelew):

- dzyudoshılar qarsılas múmkinshiligin hám de bolajaq bellesiwlerdiń shárt-shárayatların úyretiw:

- texnik usıllardı, olardıń kompleksi hám variantların tap jetiliske texnikalıq uqıp hám ilmiy tájriybelerin iyelep alıwǵa shekem ózlestiriw.

- texnikalıq uqıpǵa erisiw ushın zárúr bolǵan texnikalıq oylaw hám basqa qábiletlerdi tárbiyalaw.

texnik oylaw, aqıl yad hám dóretiwshilik oyda sáwlelendiriwge súyenip, tiyisli bilim hám tájriybelerden paydalanıwǵa, sport jarısında jaǵdaydı qunt penen baqlaw, tez túsiniw hám bahalay biliw, waqıtında tuwrı sheshimge kela biliw qábiletine tiykarlanadı.

Texnikalıq tayarlıqtıń ámeliy usılları dzyudoshılardı jarıs iskerligin modellestiriw principine tiykarlanadı.

Qarsıllasız shınıǵıw qılıw usılı - texnikanıń tiykarın úyreniw, onı aktiv hám sanalı analiz qılıw ushın qollanıladı.

Shártli qarsılas penen shınıǵıw ótkeriw usılı - qosımsha hám járdemshi inventar hám úskenelerden paydalanıwdı: mishenlar, mejin, hár túrlı trenajyor strukturaları, shártli qarsılastı programmalastırılǵan modeli arqalı baqlaw hám basqarıw.

Sherigi menen shınıǵıw ótkeriw usıl, texnikanı úyreniw usılı. Bul usılda sherik háreket texnikası úyreniwde aktiv járdemshi bolıp esaplanadı.

Qarsılası menen shınıǵıw ótkeriw usılı. Texnikalıq háreketleri boyınsha tákirarlaw: sportshı individual ózgesheligi boyınsha texnikalıq jetilistiriw: óz múmkinshiliklerin qarsılas tárepinen shólkemlestirgen hár túrlı texnikalıq sharayatlarda qollay biliw.

Dzyudo boyınsha arnawlı ádebiyatlar analizi sonı kórsetedi, texnikalıq háreketlerdi kompleks dinamikalıq jaǵdaylar kórinisinde shólkemlestiriwdi usınıs etedi. Bulardıń hár biri arnawlı bir maqsetke hám júzege keletuǵın jaǵdaylarǵa baylanıslı programmalastırılǵan kompleksine iye. Metodikasın, sózsız, perspektivası bar, braqta onı tolıq nátiyjeli ámelde qollanıw ushın normativ tiykar islep shıǵıw onı ámeliyatta qollap kóriw kerek.

Jetilisen texnika - bul eń joqarı nátiyjegе erisiw maqsetinde sport shınıǵıwların orınlawdıń nátiyjeli usılları jıyındısı bolıp tabıladı. Úyretiw processinde texnikanı iyelew dárejesi ózgerip turadı. Texnika sportshınıń háreketlerdi puxtalıq penen orınlaw ushın múmkinshilik jaratadı.

Biraq sport iskerligi teoriiyası (40) dzyudoshi óziniń psixologiyalıq komponentin, onıń sayı- háreketi kompleksin úyreniwdi talap etedi.

Dzyudo shınıǵıw júklemelerin asırmastán joqarı sport nátiyjelerine erisip bolmaydı. Sport nátiyjeleriniń shınıǵıw júklemeleri ólshemlerine tuwrıdan-tuwrı baylanıslılıǵı bar. Sportshı organizminiń funktsional múmkinshilikleri shegarasına jaqın bolǵan shınıǵıw júklemeleri málim bir sharayatlarda ol jaǵdayda ósip baratuǵın zárúrli ózgeriwlerdi júzege keltiriwi hám de nátiyjede, múmkinshilikleriniń asıwına alıp keliwi múmkin. Bir qiyli qalıpdegi júklemeler az-azdan óziniń shınıǵıw nátiyjesin joǵaltıp baradı, keyinirek bolsa fizikalıq hám psixik jumıs qábiletiniń rawajlanıwına járdem bermey qoyadı. Dzyudoda basqa sport túrлерinen sonısı menen pariқ qıladı, ol jaǵdayda texnikalıq háreketler sanı júdá kóp bolıp tabıladı. Bul háreket koordinatsiyasına ulken talaplar qoyıladı, sol sebepli úyreniletuǵın háreketler, ásirese bellesiwege aparıwdıń kombinatsiyalı usılında atqarılatuǵın háreketler sanın az-azdan asırıp barıw kerek.

Dzyudoshılardıń texnikalıq háreketler koordinatsiyasın hám málim dárejede fizikalıq sapalardı, birinshi náwbette, shaqqanlıq, operativlikti rawajlandırıwǵa járdem beredi. Fizikalıq sapalarǵa baǵdarlaǵan halda rawajlandırıw ushın shınıǵıw júklemeleriniń málim bir quramın ózgeriw kerek. Bunda eń tiykarǵı wazıypa - kóp jıllıq shınıǵıwdıń bólek basqıshlarında júklemediń kólemi hám kúshi qanday koefficientlerde asırılıwı zárúr.

Shınıǵıw júklemesi bunda dzyudoshınıń jumıs qábileti ósiwine qaray asıp barıwı kerek.

Bul jerde júklemelerdiń anıq esabın júrgiziw, sonıń menen birge shınıqqanlıq jaǵdayın úzliksiz tekserip turıw hám de shınıǵıw júklemeleriniń asıp barıwında izbe-izlik principin ámelge asırıw ushın jarıs iskerligin analiz etip barıw zárúr.

Dzyudoshılardıń texnikalıq aktual mashqalalardı tabıslı sheshiw kóp tárepten zamanagóy izertlew usıllarınan tuwrı paydalanıwǵa baylanıslı. Bunday usıllar ishinde pedagogikalıq usıllar zárúrli orın iyeleydi, sonıń menen birge medicinalıq -biologiyalıq, psixologiyalıq, social hám basqa izertlew usılları keń qollanıladı.

Shınıǵıw metodikasın jetilistiriwde trenerler hám ilimiy xızmetkerlerdiń jetiskenlikleri kóp tárepten dzyudoshılardıń iri jarıslarda tabıslı qatnasıwına járdem berdi. Bunda dzyudoshılardıń jarıslarǵa tayınlıǵı hám qatnasıwı dáwirinde ámelge asırılǵan kompleks izertlewler processinde alınǵan qımbat bahalı ilimiy maǵlıwmatlar úlken áhmiyet kásip etdi.

Texnikalıq tayarlıq - bul kóp jıllıq qanıgelestirilgen pedagogikalıq process bolıp, jarıs táǵdirin sheshiwshi bellesiw ilmiy tájriybeleri texnikasın ózlestiriw jáne onı qalıplestiriwge qaratılǵan tayarlıq turi bolıp tabıladı.

Dáslepki úyretiw basqışında texnikalıq háreketlerdi maqsetke muwapıq shólkemlestiriw oǵada zárúrli áhmiyetli jańalıqlardı ashıp beredi. Texnikalıq háreketler kórsetkishleriniń nátiyjeli qalıplesiwi tayarlaw, baylanistiriw, arnawlı shınıǵıwlarınan qanshellilik tuwrı paydalanıwǵa baylanıslı.

Házirgi waqıtta dzyudoshılar tayyarlıǵın bahalawǵa tiykarlanıp jarıs iskerligi processinde yamasa qadaǵalaw nátiyjelerine kóre ámelge asırıladı. Bunda kóbinese dzyudoshılardıń tayyarlıǵınıń bahası retinde jarısta iyelengen orın yamasa bellesiw nátiyjeleri esapqa alınadı.

Joqarıda kórsetilgen nátiyjeler qolǵa kiritilgeninen keyin trener-pedagog hám sportshı aldında turǵan jarıstıń qásiyetlerin modellestirip, málim dárejede arnawlı bir sportshılar menen bolajaq bellesiwlerdiń nátiyjelerin boljaw etip, sport tayyarlıǵı pedagogikalıq procesine qanday da ózgeriwler kiritpe baslaydı.

Tayarlıqtıń ámeldegi dárejesine tiyisli bunday maǵlıwmatlar yamasa modeller bar eken, qarsılastıń kúshli táreplerin jeńiw ushın qanday da juwap ilajların kóriw, onıń bos táreplerinen paydalanıp, bellesiwde utıp shıǵıwǵa háreket qılıw kerek.

Dzyudoshılardıń tayyarlıǵı ámeliyatında sistemalı baylanisdiń qollanıwı dzyudoda sportshılar tayyarlıǵınıń túrli basqışlarında texnikalıq kórsetkishleri muǵdarlıq bahaları sistemasın islep shıǵıw hám de qollaw ushın sharayat jaratadı. Dzyudoshılardıń texnikası bólek kórsetkishleri kóp qanıgeler tárepinen ayılǵan, olardı qóllawdıń túrli baǵdarları belgilep berilgen.

Dzyudoshılardıń texnikalıq kórsetkish tayınlıǵınıń ulıwma bahalanıwı quramına kiretuǵın texnikalıq tayınlıǵı qásiyetleriniń muǵdarlıq ańlatpası bolıp tabıladı.

Ayırım kórsetkishlerdiń muǵdarlıq ańlatpaların tiykarǵı dep qabıl etip, sportshı texnikalıq tayyarlıǵı dárejesin, sonıń menen birge, sport tayınlıǵı pedagogikalıq procesiniń sapası hám dinamikasın bahalaw múmkin.

Texnikalıq tayarlıq dárejesi degende, texnikalıq kórsetkishleri jıyındısıń soǵan muwapıq tiykarǵı kórsetkishler jıyındısı menen salıstırılǵanına tayanıwshi salıstırmalı xarakteristika túsiniledi.

Dzyudoshılardı tayarlaw processinde fizikalıq sapalardı tárbiyalaw hám texnikalıq háreketlerdi jetilistiriw menen qasında shaxs qásiyetleri hám de jeke sapalardıń qalıplesiwine tásir kórsetiw júdá zárúrli bolıp tabıladı. Sportshınıń óz ústinde islewge, mádeniyatı hám oylawın asırıwǵa úzliksiz jóneltirip turıwı kerek. Shınıǵıw procesi dawamında hám jarıslarda jeke sapalardı qalıplestiriwge izbe-iz tásir kórsetip, jámaát járdeminde unamsız jaǵdaylardı tuwrı jónge salıp barıw zárúr Texnikalıq tayarlıq dárejesi degende, texnikalıq kórsetkishleri jıyındısıń soǵan muwapıq tiykarǵı kórsetkishler jıyındısı menen salıstırılǵanına tayanıwshi salıstırmalı xarakteristika túsiniledi.

(Qadaǵalaw toparı n 18)

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

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)
13. Jumaniyazov, D., & Yuldashov, U. (2024). TÁJIRIYBELI BASKETBOLSHILARDIN JARÍS ISKERLIGINE TEXNIKALÍQ TAYARLÍGÍ. *Modern Science and Research*, 3(12), 664-666.
14. Jumaniyazov, D., & Jumanov, B. (2024). MEKTEPKE SHEKEMGI BALALARGA HÁREKETLI OYINLARDAN PAYDALANIW ZÁRÚRLIGI HÁM ONIŇ MAQSETI, WAZIYPALARI. *Modern Science and Research*, 3(11), 546-550.
15. Yuldashov, U. K., & Jumaniyazov, D. Q. (2024). FIZIKALIQ SAPALAR HÁM OLARDIŇ BIR-BIRI MENEN FIZIOLOGIYALIQ BAYLANISLIĞINA SIPATLAMA.