

DZYUDOSHILAR TEXNIKALIQ HÁREKETLERIN ÚYRETIW PROCESSI

Sultamuratov Djumamurat

Abdullaeva Úmida

Sapargeldiyeva Sarvinoz

Ózbekistan mámleketlik dene tárbiya hám sport universiteti Nókis filiali.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15204793>

Annotatciya. *Dzyudoshilardıń bellesiwdegi qatań ataka hárezketleri, qorǵaw, qorǵaw hám qarsilasqa qarsı hújim hárezketi texnikalıq hárezketler bolıp tabıladı. Hújim qılıwdaǵı ápiwayı ataka usılı, yaǵnıy hárezketlerine kóbirek bir pátıda atqaradı bul bolsa taktik wazıypanı sheshedi. Dzyudoshining ataka qılıwdaǵı quramalı hújim usılı hám hárezketleri- bular eki basqıshda aldaw, jalǵan hárezketler menen birgelikte atqarılatuǵın hár qıylı koombinatsiyalardan ibarat bolıwı múmkin.*

Tayanish sózleri: *Dzyudoshı bellesiw waqtında psixolog bolıwı qarsılasınıń jaǵdayın biliwi, Hár bir dzyudoshı ayırıqsha maskirovka usılına iye boladı, razvedka kóbirek tayarlawshı xarakterdegi.*

Dzyudoshılardı tayarlawda tiykargı texnikalıq hám taktik hárezketler, fizikalıq sapalar áhmiyetli faktor esaplanadı.

Tayarlawshı hárezketler olar jarıs qaǵıydaları tárepinen jol qoyılatuǵın, hújim hám qorǵaw hárezketleriniń tabıslı bolıwın támiyinleytuǵın hárezketler bolıp tabıladı. Dzyudoshıda bular razvedka, qarsılasınıń hálsiz táreplerin kóriw, manyovr qılıw hám de óz jobaları hárezketleri hám jaǵdayınan ibarat.

Razvedka dzyudoshınıń qarsılas tuwrısında, onıń gewde dúzilisi, qásiyetleri, sapaları múmkinshilikleri hám jaǵdayı haqqında: bellesiw aparıw usılı -aktiv yamasa passiv, hújim qılıwı yamasa qorǵanıwı haqqında, onıń jaqsı kórgen hárezketleri, oy-pikirleri hám taǵı basqalar haqqında sırtqı hám ishki informaciýalar alıwǵa qaratılǵan arnawlı hárezketler bolıp tabıladı (34-40)

Dzyudoshı bellesiw waqtında qarsılasınıń eń qolaylı turıw jaǵdayı qandaylıǵın, qanday aralıqta turıwın, qanday usılın qollanıwın hám olardıń kúshin, qandayda bir usıldı orınlaw ushın tayarlıqtı qanday alıp barıwın, niyetlerin, qanday hújim etiwi, qorǵanıwın hám qarsı hújim etiwin, olardıń kúshi qandaylıǵın, shaqqanlıǵı hám shıdamlılıǵın anıqlaw ásirese zárúrli bolıp tabıladı. Razvedka kóbirek tayarlawshı xarakterdegi haqıyqıy hám aldamslı hárezketler menen hám de dzyudoshı qolaylı usılların qollaw menen alıp barılıwı múmkin.

Dzyudoshı bellesiw waqtında psixolog bolıwı qarsılasınıń jaǵdayın biliwi: fiziolog bolıwı -hárezketleri, dem alıwı hám ter shıǵıwına qaray qarsılasınıń jaǵdayın biliwi: artist bolıp,

qarsilasti jalğan háreketler menen aldab, tuwrı usıl qollawdan atlastırıp, qarsılasqa óz rejesin qatań ámelge asırıwshı hám de jeńiske jetiwi ushın tuwrı texnikalıq háreketlerdi qullaswı kerek.

Jarıs sharayatlarında bellesiwdagi pátin kóteriwdi ushın qarsılasqa salıstırǵanda hiyle isletiw qolay sharayatlar jaratıw hám de usıldı tabıslı qollaw, qorgaw hám qarsı hújim ushın qolay jaǵdaydı tańlaw maqsetlerinde tayarlawshı háreketler qılıw bolıp tabıladı.

Túrli jaǵdayda hám túrli aralıqlarda turıp, aldaw háreketleri hám jalğan háreketlerdi, úndew, usınıw usılın qollap, sonıń menen birge saylangan usıldı yamasa qarsı hújim háreketin ótkeriwdi ushın hújim hám ximoya háreketlerinen paydalanıp xiyala isletiw múmkin. Xiyala menen dzyudoshi ǵayratıw óz qolına alıwǵa, aktivlik kórsetiwge, kerekli háreket ushın rengda qolay jaydı tańlawǵa geyde bolsa Qarsılasınen shaǵılısıwǵa háreket etedi.

Qarsılasınen óziniń haqıyqıy niyetlerin jasırıw, onıń xoshyorligini joytıw, shalǵıtish hám ózi o'ylagan plpnıń ámelge asırıw maqsetinde háreketleri hám jaǵdayı maskirovka etiledi.

Maskirovka háreketlerinde tájiriybeli sportshılar qarsılaslerine ózlerin asıqpay-albıramay, sustkash etip kórsetediler, geyparalar bosanqı bolıp, kútpegende pútkil kúshlerin jumısqa saladılar, birparaları uqıplı artist sıyaqlı asbiylikni ańlatadılar. Qolın silkitadılar, basqaları bolsa dzyudo aldından asıqpay-albıramay, bosań yamasa ózine isenim menen kórsetediler hám taǵı basqa.

Hár bir dzyudoshi ayırıqsha maskirovka usılına iye boladı. Sol sebepli geyde onıń niyeti shın yamasa sohtaligini anıqlaw júdá qıyın boladı.

Dzyudoshılardıń bellesiwdagi qatań hújimkorlik háreketleri, qorgaw, qorgaw hám qarsılaske qarsı hújim háreketi texnikalıq háreketler bolıp tabıladı. Hújim qılıw daǵı ápiwayı ataka usılı, yaǵnıy háreketlerine kóbirek bir pátıda atqaradı bul bolsa taktik wazıypanı sheshedi.

Dzyudoshining hújim qılıw daǵı quramalı hújim usılı hám háreketleri- bular eki basqıshda aldaw, jalğan háreketler menen birgelikte atqarılatuǵın hár qıylı koombinatsiyalardan ibarat bolıwı múmkin.

Dzyudoshining qorgaw usıl hám háreketleri- bular qorgaw hám qarsı hújim háreketleri bolıp tabıladı. Qorgaw háreketlerine kuyidagılar kiredi: qarsılastıń hújimde isleytuǵın usılları, karshi usıl isletiw menen hújimnen qutilish yamasa odan shaǵılısıw.

Dzyudoshılardıń bellesiwdagi qarsı hújim háreketleri bul qarsılastıń hújimine qarsı hújimdi tayarlayotganda ǵayratıw óz qolına alıw hám qarsı hújim usılın aldınlaw qollaw ushın hújim qılıw yamasa qolay ximoyalanib alıp, keyin qarsı hújim etiwden ibarat. Qarsı hújimler qarsılas hújimdiń juwmaqlawshı wazıypasına qarsı juwap hújimi bolıwı múmkin.

Dzyudoshılardıń texnikalıq mamanlıǵın asırıw ushın oqıw shınıǵıw shınıǵıwları processinde dzyudoni endi uyreniwshiler, razryadlı hám masterler dzyudoshılar menen hár qıylı oqıw jarısların mudamı joybarlaw hám ótkerip barıw kerek.

Qadaǵalaw jarıslarında waqtın qısqartırıp hám asırıp hám de jarıs qaǵıydaları boyınsha bellesiwlar ótkeriw kerek. Texnikalıq háreketlerin túrlishe bolıwı múmkin. Usı klassifikatsiyada dzyudoshi ushın zárúrli bolǵan háreketler texnikasınıń tiykarları ashıp beriliwi kerek.

- Dzyudoshilarnı tayarlawda texnika metodikasın bayanlawda materiallar óz-ara baylanıslı halda júritiledi. Bunda dzyudoshilarnı tayarlawda trener bassılıǵında ǵárezsiz iskerligi ushın beriletuǵın tapsırmalar sisteması tiykarında dúziledi, yaǵnıy :

- dzyudoshilar aldına menshikli wazıypa qoyıwda dzyudoshilarnı uyushtırish hám háreketler tuwrısında informaciya beriw kerek.

o'quv shınıǵıw yamasa jarıs xızmetlerindegi háreketler hám olardı orınlawǵa tiyisli tapsırmalar.

Trenerlar Dzyudoshilardıń kemshiliklerdi hám qátelerdi joytıwǵa tiyisli bergen kórsetpeleri, texnikalıq háreketlaorni shaxsan bahalaw kerek.

Dzyudoshilar menen ótkeriletuǵın shınıǵıw usılında shınıǵıwdıń tiykarında shınıǵıwdıń dúzilisi, wazıypası hám shınıǵıw bólimleriniń mazmunın hám de onı ámelge asırıwdıń úsh wazıypasın óz ishine alıwı kerek, yaǵnıy shınıǵıwǵa tayarlıq, ótkeriw hám juwmaqlaw wazıypaların jaqsı túsiniw zárúrli bolıp tabıladı.

Dzyudoshilar menen ótkeriletuǵın shınıǵıwdıń dúzilisi- shınıǵıwdıń dúzilıw mazmunı Dzyudoshilardıń fizikalıq tayarlıqların esapqa alǵan halda paydalanıwına tiykarlanadı.

Dzyudoshilar menen ótkeriletuǵın shınıǵıw rejesin dúziwde anıq tártipte, maqsetke muwapıq izbe-izlikte dúzilisi óz-ara baylanısqa bólimleri túsiniledi.

Shınıǵıw dúzilisinde trener hatti-háreketleriniń izbe-izligi, óz-ara baylanıslılıǵı bayan etiledi, sonıń menen birge shuǵıllanatuǵınlar atqaratuǵın shınıǵıwlar ayıp ótiledi.

Shınıǵıw wazıypalarınıń tabıslı hal etiliwi shınıǵıwda trener menen dzyudoshilar ortasındaǵı óz-ara munasábetlerdiń tuwrı qoyılıwına baylanıslı. Shınıǵıwdıń birinshi jılı oqıw - shınıǵıw shınıǵıwları 90 -100 minut, ekinshi jılı 100-120 minut, úshinshi jılı 120 -150 minut dawam etedi.

Dzyudoshilarnı tayarlaw daǵı oqıw shınıǵıw hám tárbiya wazıypaların sheshiwde shınıǵıwdıń úsh bólegi dúzilıwdan paydalanıladı. Bul shuǵıllanatuǵınlar organizmdıń mashǵhulot shınıǵıwları normal orınlawı, tiykarǵı júkemelerin orınlanıwı hám salıstırǵanda tınıshlanıwın támiyinleydi. Shınıǵıw dúzilisi tayarlıq, tiykarǵı hám juwmaqlawshı bólimlerden tashkil tapqan.

Dzyudoshilar menen ótkeriletuǵın shınıǵıw jobası shınıǵıw ushın dúzilgen joba yamasa grafik joba tiykarında ótkeriledi. Shınıǵıwdıń wazıypası hám mazmunı shuǵıllanatuǵınlar kontingenti, olardıń sanı, sharayatlar tayarlıq dáwiri hám qollanılatuǵın usıllarǵa qaray dúziledi (12. 44).

Dzyudoshilar menen ótkeriletuđın shınığıwda Dzyudoshilardıń texnikalıq mamanlığın asırıwda Dzyudoshilardıń fizikalıq rawajlanganlıq hám funktsional tayarlıq dirijasini menen birge aparıw kerek.

Dzyudoshilar menen ótkeriletuđın shınıđıwlarınıń tiykargı bóleginde, onıń basqa bólimlerindegi sıyaqlı, Dzyudoshilardıń tayınlığına tiyisli arawlı wazıypalardı orınlaw menen birge psixologiyalıq tayarlıq, ahloqiy hám estetik tárbiya wazıypaları da sheshiledi.

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. Jumaniyazov, D., & Jumanov, B. (2024). MEKTEPKE SHEKEMGI BALALARĖA HÁREKETLI OYINLARDAN PAYDALANIW ZÁRÚRLIGI HÁM ONIŇ MAQSETI, WAZIYPALARI. *Modern Science and Research*, 3(11), 546-550.
7. Jumaniyazov, D., & Yuldashov, U. (2024). TÁJIRIYBELI BASKETBOLSHILARDIN JARIS ISKERLIGINE TEXNIKALIQ TAYARLIĖI. *Modern Science and Research*, 3(12), 664-666.
8. Jumaniyazov, D. (2024). DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 396-400.
9. Yuldashov, U. K., & Jumaniyazov, D. Q. (2024). FIZIKALIQ SAPALAR HÁM OLARDIŇ BIR-BIRI MENEN FIZIOLOGIYALIQ BAYLANISLIĖINA SIPATLAMA.