

## DZYUDO TEXNIKASIN JETILISTIRIWDIŇ TIYKARĠI WAZIYPASI HÁM TAKTIK TAYARLAWDIN TÚRLI USILLARI

Sapargeldieva Sarvinoz

Ózbekistan mámleketlik dene tárbiyasi hám sport universiteti nókis filiali

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15540035>

**Annotatsiya.** *Bul basqishdñ metodikalıq qásiyetleri tómendegilerden ibarat : dzyudoshilar orınlangan háreketlerdñ turaqlılıgñ hám avtomatikalıqlıgına umtılwları kerek; individual texnikanı zárúr jetiliskenklik dárejesine jetkiziw; dzyudoshilar tárepinen texnikalıq háreketlerdi maksimal kúsh hám tezlik, anıqlıq hám puxtalıq menen orınlawğa jerisiw. Dzyudoshılarnı texnikalıq tayarlaw basqışları jıllıq cikllerdñ ulıwma dúzilisine sáykes keliwi kerek. Birinshi basqış tayarlıq dáwirdñ birinshi yarımına tuwrı keledi.*

**Tayanish sózleri:** *Dzyudoshılarnı texnikalıq tayarlaw basqışları jıllıq cikllerdñ ulıwma dúzilisine sáykes keliwi kerek. Birinshi basqış tayarlıq dáwirdñ birinshi yarımına tuwrı keledi.*

**Abstract.** *The methodological features of this stage are as follows: judokas should strive for the consistency and automaticity of the performed movements; individual technique should be brought to the necessary level of perfection; judokas should achieve the performance of technical movements with maximum strength and speed, accuracy and thoroughness. The technical training stages for judokas must correspond to the overall structure of the annual cycles. The first stage corresponds to the first half of the preparatory period.*

**Keywords:** *The technical training stages for judokas must align with the overall structure of the annual cycle. The first stage corresponds to the first half of the preparatory period.*

Dzyudo texnikasın jetilistiriwdñ tiykarġı waziypası -ılaqtırıwları taktik tayarlawdñ túrli usıllarınan (qayta hújim, kisenlew, manevr qılıw hám t.b) paydalanğande túrli jaǵdaylarda (hújim, qorǵaw) túrli baslanǵısh pozitsiyalardan (stendlar, tutqışlar) texnikalıq háreketlerdi orınlaw sheberligin qalıplestiriw). Rafdagi texnikanı jetilistiriw (ózgeriwshen sharayatlarda úyreniwden programmaǵa izbe-iz ótiw) duellarda ámelge asırıladı : bir tárepleme qarsılıqqa yega shártli duellar; qolǵa alıw, Tori hám Uke pozitsiyaları, háreketlerdñ tábiyaatı (hújim, qorǵaw), háreketler izbe-izligi (qarama-qarsılıq jobası), texnikalıq túrme-túrlıq, qarsılıq dárejesi; bir tárepleme qarsılıq hám juwap texnikası menen shártli duellarnı anıqlaw múmkin.

Bul basqışdñ metodikalıq qásiyetleri tómendegilerden ibarat : dzyudoshilar orınlangan háreketlerdñ turaqlılıgñ hám avtomatikalıqlıgına umtılwları kerek; individual texnikanı zárúr jetiliskenklik dárejesine jetkiziw; dzyudoshilar tárepinen texnikalıq háreketlerdi maksimal kúsh hám tezlik, anıqlıq hám puxtalıq menen orınlawğa jerisiw. Dzyudoshılarnı texnikalıq tayarlaw basqışları jıllıq cikllerdñ ulıwma dúzilisine sáykes keliwi kerek. Birinshi basqış tayarlıq dáwirdñ birinshi yarımına tuwrı keledi.

Ekinshi basqış úlken oqıw ciklleriniń tayarlıq dáwirdñ ekinshi yarımınıń kóp bólegin (arnawlı tayarlıq, jarıstan aldınǵı basqışlar) óz ishine aladı. Úshinshi basqış tayarlıq dáwirdñ juwmaqlawshı bólegine tuwrı keledi hám jarıs dáwirine tuwrı keledi." Rossiya Federatsiyasında dene tárbiyası hám Sport tuwrısında" Federal nızam sport shınıǵıwları basqışlarınıń tómendegi tastıyqlanǵan atların názerde tutadı: sport hám salamatlandırıw basqışı, dáslepki tayarlıq basqışı; shınıǵıw basqışı (sport qanıgeliklashuvi basqışı); sport sheberligin asırıw basqışı ; joqarı sport uqıpı basqışı.

Oqıw basqışı eki bólek komponentti óz ishine aladı: dáslepki qanıgeliklashuv basqışı (eki jılǵa shekem oqıtıw ); tereń oqıtıw basqışı (eki jıldan artıq oqıtıw ). Dáslepki

qánigeliklashuv basqishında Dzyudoshilardıń optimal jası 14-15 jas, tereń tayarlıq basqışında— 16 -17 jas. Oqıw basqışınıń dzyudo shınıǵıwların tashkil jetiw metodikası belgilengen maqset hám wazıypalarǵa muwapıq ámelge asırıladı. Shınıǵıwdıń bul basqışınıń wazıypaları hám tiykarǵı baǵdarı: kóp qırlı fizikalıq hám funktsional tayarlıq dárejesin asırıw ; dzyudo texnikası hám taktikası tiykarların ózlestiriw; jarıslarda qatnasıw arqalı báseki tájiriyesin yegallash.

Dáslepki qánigeliklashuv basqışında dzyudo sabaqları quramında ılaqtırıw, bo'gılish texnikası, bir tárepleme hám kóp jónelisli kombinatsiyalardı úyreniwge qaratılǵan hár qıylı texnikalıq tayarlıq quralları ajratılǵan. Texnikalıq tayarlıq sheńberinde dóretiwshilik wazıypalar qollanıladı -belgili qarsilas menen dueling taktik rejesin dúziw, belgili texnikanıń kombinatsiyaların ǵárezsiz túrde dúziw. Dáslepki qánigeliklashuv basqışında texnikalıq tayarlıq qurallarına 5, 4 Kyu texnikasın jetilistiriw hám 3 Kyu texnikasın úyreniw kiredi; 3,4 Kyu kórsetiw kompleksin ámelge asırıwǵa tayarlıq; 3 KYu texnikası boyınsha kombinatsiyalardı ózbetinshe islep shıǵıw.

Shuqur qánigeliklashuv basqışında texnikalıq tayarlıq quralları: 5, 4, 3 Kyu texnikasın jetilistiriw, 2 KYu texnikasın úyreniw, qosımsha úskeneler tiykarında 2-3 KYu kórsetiw kompleksin ámelge asırıwǵa tayarlıq, 2 Kyu texnikası kombinatsiyaların ózbetinshe islep shıǵıw. Izertlew sheńberinde texnikalıq tayarlıq natıyjeliligin bahalaw maqsetinde biz" urıs kórkem óneri orayı" Olimpiada rezervleri qánigelestirilgen balalar hám óspirimler sport mektepte shınıǵıwdıń ekinshi jılı daǵı oqıw toparı dzyudoshılarınıń texnikalıq tayınıǵın bahaladıq. Tambov). Izertlew úsh basqışda ótkerildi: 2016 jıl oktyabr ayında, 2017 jıl yanvarda hám 2017 jıl aprelde. Sınaqta 23-13 jas daǵı 16 ul balalar qatnasıw jetiwdi.

Oqıw shınıǵıwları dawamında pedagogikalıq test sınaqları ótkerildi.

Pedagogikalıq testtiń mazmunı izertlewdiń maqsetleri menen belgilendi hám tg 2 dzyudoshılarınıń texnikalıq tayınıǵınıń rawajlanıw dárejesi dinamikasın anıqlawǵa qaratılǵan yedi. Texnikalıq tayarlıqtı baqlaw hám bahalaw Dzyudoshılardıń sheberligin anıqlawdan ibarat. Oqıwdıń ekinshi jılı daǵı oqıw gruppalarında usınıs jetilgen oqıw materialı 3 KYu texnikasın (jasıl qamar) úyreniw bolıp tabıladı. 3 KYu tiykarǵı texnikasınıń tiykarları: ılaqtırıw texnikası (Nage-vaza), bólew háreketleri texnikası (Katame-vaza), qosımsha material — ılaqtırıw texnikası (Nage-vaza) hám bólew háreketleri texnikası (Katame-vaza).

Studentler tárepinen ámelge asırılatuǵın texnikalıq háreketler sapasın bahalaw tabıslardıń jaqsı kórsetkishisi bolıp, olardı jáne de jetilistiriwge odaydı. Dzyudoda texnika dárejesin ózlestiriw kriteriyaları [5]: "zo'r" — texnikalıq háreketler anıq, birgelikte, juwmaqlawshı basqışda maksimal amplituda hám fiksatsiya menen ámelge asırıladı; "jaqsı" — texnikalıq háreketler kishi keshigiwler menen, juwmaqlawshı basqışda qabıllaw hám ustap turıwdı ámelge asırıwda tutqısh tıǵızlıǵı jetkilikli bolmaǵan halda ámelge asırıladı; "qanaatlangan" - texnikalıq háreketler sezilerli keshigiwler menen ámelge asırıladı, qabıllaw waqtında hám juwmaqlawshı basqışda qarsilasti ustap turǵanda ustawlar buz'ladı.

Texnikaleri toparına tiykarlanıp 3-Kyu tiykarǵı, TG 2 dzyudoshılarınıń texnikalıq tayınıǵı dinamikasın úyreniw ushın biz metodologiyanıń xarakteristikası menen tómendegi texnikanı (qadaǵalaw shınıǵıwları ) tańladıq. 1. Murabbań sırtqı tárepine ılgısh. Qolay shártler: qarsilas ayaqların keń yoyadı, olardı qattı ustap turadı hám azmaz yegiladi. Atıwdı ózinińge silkinıw arqalı tayarlaw mümkin, bul yesa qarsilastiń silkinıwǵa qarsılıq kórsetiwine alıp keledi. Qabıl waqtında studentler keyin basıp chekinmaslikleri kerek. Qabıldı ótkeriw. Silkinıw menen bir waqıtta hújimshi qarsilas ayaǵınıń sırtından ayaǵın shıǵaradı, popliteal búklemdi keri ayaǵınıń popliteal búrmesi menen ilib qóyadı, keyininen ayaǵın tısqarına shıǵarıp, ózine qaray

uloqtiradi.

Ádetde qáteler:- hújimshi seriktiń ayaǵın ǵalınan jırtıp taslay almaydı ; - hújimshi ayaǵın seriktiń ayaǵı arqasına qóyadı. 2. Qamar uslagichi menen kestirib taslang. Qolay shártler: gúressheńlar jaqın aralıqta, qarsilas ortasha dárejede jeńis erisip atır. Tayarlanishi: tómenge túsiw, tos súyekı tárepinen tepilgan ayaq tárepın yiqıtish, ılaqtırıwǵa kerı tárepke búklem, ashıq ayaqtı yiqıtish, ılaqtırıwǵa kerı tárepke silkiw. Qabıldı ótkeriw. Orqangizni qarsilaske burang, uzaq ayaǵınızdı sannıń joqarı bólegine keyin basıp qaytarıń. Xarakterli qáte: qarsilasti ǵalınan ajratıw múmkin yemas. 3. Taban daǵı qaptal ayaq súyenishi (kúlreń). Qolay shártler: qarsilas tar pozitsiyada turıptı. Qarsilas ayaqların kesip ótedi. Tayarlıq. Qarsilasti bir ayaǵına jigiltin. Qabıldı ótkeriw. Palwanlar aldınǵı pozitsiyada. Kimononı shep qolı menen qarsilastiń oń tirsegi astınnan, shep qolı menen oń dizesinen uslań.

Ol shep ayaǵı menen qaptal tárepke yuradı, magistral hám qolın keskin silkitib, qarsilasti oń ayaǵına tartadı. Shep qolınız menen shepke tartıwda dawam etin, shep saninizga otirin hám shep ayaǵınızdı aldınǵa alıp barıń, onı tabanǵa qoyın, sonda hújimshiniń shep baltır qarsilastiń oń ayaǵına bekkem basıladı. Qarsilas jigilganda, oń qolın shep qolı menen ılaǵı bolǵanınsha ózine jaqınlaw tartıń hám oń qolı menen denesin iyterip, qarsilasti arqa táreptiń qiyiqı boylap — oń jelkeden shep quyırıq. Xarakterli qáte: hújimshi qarsilas teń salmaqlılıqtan shiqpasdan aldın ǵalına o'tiradı. 4. Shep ayaq astına burıw arqalı ayaq arqalı taslan. Qolay shártler: qarsilas aldınǵa jigiladı yamasa hújimshini iyteredi.

## 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 BALALARǵA HÁREKETLI OYINLARDAN PAYDALANIW ZÁRÚRLIGI HÁM ONIń MAQSETI, WAZIYPALARI. *Modern Science and Research*, 3(11), 546-550.
7. Jumaniyazov, D., & Yuldashov, U. (2024). TÁJIRIYBELI BASKETBOLSHILARDIN JARIS ISKERLIGINE TEXNIKALIQ TAYARLIǴI. *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 OLARDIń BIR-BIRI MENEN FIZIOLOGIYALIQ BAYLANISLIǴINA SIPATLAMA.