NEW RENAISSANCE international scientific journal
ResearchBib IF - 11.01, ISSN: 3030-3753, Volume 2 Issue 5

ZYUDO GÚRESINDE USILLAR HÁM IS-HÁREKETLERDI ÁMELGE ASIRIWDIN ULIWMA TIYKARLARI

Sapargeldieva Sarvinoz
Ózbekistan mámleketlik dene tárbiyasi hám sport universiteti nókis filiali

https://doi.org/10.5281/zenodo.15540051

Annotatsiya. *Qarsı usıllar qıyın texnikalıq is-háreketler qaratına kiredi. Qarsı hújimdi islep atırǵan palwan bir zamatta tuwrı qabıllawı hám qarsılasınıń usıldı ámelge asırıwǵa úlgermewi ushın óz is-háreketlerin hújim islep atırǵan qarsılastıń is-háreketlerine maslastırıwı zárúr bolıp tabıladı.Qorǵanıw – bul qarsılastıń usılların (qarsı usıllar) orınlawına qarsılıq etiwshı maqsetli is-háreketler.*

Tayanish sózleri: *Dzyudo gúresinde, Dzyudo gúresi texnikası, Usıllar, is-háreketler, palwan qarsılası.*

Abstract. *Counter-techniques are considered complex technical actions. A wrestler performing a counter-attack must immediately react correctly and coordinate their actions with the actions of the attacking opponent so that the opponent does not have time to execute the technique.Defense is purposeful actions that obstruct the opponent's execution of methods (countermeasures).*

Keywords: *Judo wrestling, Judo wrestling technique, techniques, actions, wrestler's opponent.*

Dzyudo gúresi texnikası – bul jarıs qaǵıydalarında ruxsat etiletuǵın usıllar, qarsı usıllar hám qorǵanıwlar jıyındısı bolıp tabıladı.Usıllar – bul jarısqa baǵdarlanǵan hújim is-háreketleri, olar járdeminde palwan qarsılasınan ústemlikke erisedi. Hár bir usıl eki bólimnen ibarat. Birinshi bólim – usıl qollanıw ushın uslap alıw. Uslap alıw joqarıdan, tómennen, arttan, aldınnan, qaptal tárepten hám basqa uslap alıw usıllarına bólinedi. Uslap alıw usılın nátiyjeli orınlaw úlken áhmiyetke bolıp tabıladı. Usıldı tolıq orınlaw nátiyjeli uslap alıwdıń qaysı bir dárejesinde de qanday dárejede aqıllılıq penen orınlanǵanlıǵına baylanıslı bolıp tabıladı. Ekinshi bólimge hár qıylı túrdegi is-háreketler: tik turıp – ótkerip jiberiw, taslawlar, awdarıp urıw; parterde – awdarıw hám parterda taslawlar bolıwı múmkin.

Dzyudo gúresinde – sambo, dzyudo hám gúrestegi usıllardı ámelge asırıw waqıtında bir waqıttıń ózinde ayaqlar menen hár qıylı is-háreketler de orınlanadı, yaǵnıy bular – shalıw, qaqpay, ilip alıw, aldınnan ilip alıw, shırmatıp alıw, arttan ilip alıwlar.

Birdey túrdegi uslaw menen bir qatar is-háreketlerdi orınlaw múmkin hám kerisinshe bir túrdegi hárekettiń ózi hár qıylı uslawlar menen orınlanıwı múmkin. Máselen, qoldan hám gewdeden uslap ılaqtırıwdı, soqqı menen ılaqtırıwdı ámelge asırıw múmkin. Biraq qarsılas iyilip qol, gewde, qol hám moyınnan uslap taslawı da múmkin.

Dzyudo gúresshileriniń hár bir usıldı hújim hám qarsı hújim ushın qollanıwı múmkin. Usıl yaki onıń bir bólimin aldamshı háreket sıpatında qollanıp, palwan haqıyqıy niyetinen qarsılastıń dıqqatın aljastırıw hám basqa usıl menen hújimdi ámelge asırıw ushın qolaylı sharayatlardı tayarlap alıwı múmkin.

Qarsı usıllar – bul qarsılas hújimine juwap beriw sıpatında orınlanatuǵın maqsetli is-háreketler. Olardıń járdeminde palwan qarsılası ústinen ústemlikke erisedi.

Qarsı usıllar qıyın texnikalıq is-háreketler qaratına kiredi. Qarsı hújimdi islep atırǵan palwan bir zamatta tuwrı qabıllawı hám qarsılasınıń usıldı ámelge asırıwǵa úlgermewi ushın óz is-háreketlerin hújim islep atırǵan qarsılastıń is-háreketlerine maslastırıwı zárúr bolıp tabıladı.

Qorǵanıw – bul qarsılastıń usılların (qarsı usıllar) orınlawına qarsılıq etiwshı maqsetli is-háreketler.

Qorǵanıw dáslepki hám tuwrıdan-tuwrı qorǵanıw túrlerine bólinedi. Dáslepki qorǵanıw aldın ala, yaǵnıy qarsılas usıldı ámelge asırmastan aldın orınlanadı.

Tuwrıdan-tuwrı qorǵanıw qarsılas hújimin toqtatıwǵa qaratılǵan. Bunday qorǵanıwdıń nátiyjeliligi onıń óz waqıtında orınlanǵanlıǵına baylanıslı bolıp tabıladı. Tuwrıdan-tuwrı qorǵanıw usılı dáslep, usıldı orınlaw dawamında yaki usıldı orınlaw aqırında ámelge asırılıwı múmkin.

Barlıq texnikalıq is-háreketler palwanlar tárepinen hár qıylı jaǵdaylarda turıp orınlanadı. Tiykarǵı jaǵdaylar tómendegiler: tik turıw, parter hám kópir.

Tik turıw – bul palwannıń jaǵdayı, onda ol ayaǵında tik turadı. Ońń, shep hám ulıwma turıw bolıp bólinedi. Olardıń hár biri, óz gezeginde, joqarı, ortasha hám tómen bolıwı múmkin. Tik turıwda palwan jaqın, ortasha hám uzaq gúresti alıp barıwı múmkin. Parter – bul palwannıń dáslepki jaǵdayı, ol dizesinde turadı. Bunda tegis jayılǵan qollardıń alaqanı menen gilemge tayanıp turıladı, qollar dizeden 20-25 sm uzaqlıqta jaylastırıladı.

Parterde bálent jaǵday hám tómen jaǵday bolıp bólinedi. Bálent jaǵday – bul palwannıń parterdegi dáslepki jaǵdayı, tómen jaǵday bolsa – bul palwannıń dizesinde turıp, bilekleri menen gilemge tayanıp turıw jaǵdayı bolıp esaplanadı.

Parterde gúresiw waqıtında palwanlardan biri parterde, ekishisi joqarıda boladı. Parterde joqarıdaǵı jaǵdayda turǵan palwan gúres baslanbastan aldın qálegen dáslepki jaǵdaydı iyelewine boladı. Tek ǵana qol alaqanı tómendegi palwannıń jelkesinde turıwı kerek.

Kópir – bul palwannıń tómendegi jaǵdayı bolıp, bunda ol keyin basıp eńkeyip, tabanı (olar shama menen jelkeniń keńliginde jayıladı) hám bas (qálegen jaǵdayda) penen gilemge tayanadı.

Dzyudo gúresshileriniń usı halatta jelkesin gilemge tiygizbewge háreket etedi.

Dzyudo gúresinde kópir bir jaǵdayda qatara hújim hám qarsı hújim háreketlerin orınlaǵanda tiykarǵı elementlerdiń biri bolıp tabıladı

Dzyudo gúresshileriniń texnikalıq háreketleri zapası qansha dárejede joqarı bolsa, olardı sonsha dárejede sheberlik penen qollana alsa, onıń texnikalıq sheberligi sonshelli dárejede joqarı boladı.

Dzyudo gúres texnikası palwannıń sheberliginiń tiykarǵı quralı bolıp esaplanadı hám onıń imkaniyatların belgilep beriwshi princip bolıp tabıladı. Gúreste onlaǵan usıllar hám olardıń variantları bar. Biraq bul palwannıń usıllarındıń barlıǵın qollanıwı kerek degendi ańlatpaydı.

Sportshı jáne de hám jańa usıllar, qarsı usıllar hám qorǵanıwdı úyrenip barıwı menen onıń jeke ózgeshelikleri hám talaplarına juwap beretuǵın hám ol tárepinen nátiyjeli orınlanatuǵın usıllardıń bir bólimin keyin ala jetilistiriwi ushın rejege kirgiziledi.

Dzyudo gúresshileriniń hár tárepleme texnikalıq tayarlıǵı – hár qıylı sport túrlerin rawajlandırıwdıń zamanagóy dárejesine qoyılatuǵın áhmiyetli talaplardıń birinen sanaladı. Onı bekkem bilip alıw ushın texnikalıq háreketlerdi tańlaǵanda tómendegi qaǵıydalardı orınlaw kerek:

- hárekettegi jarıs qaǵıydalarına qaysı biri texnikalıq háreket nátiyjeli esaplansa, mine usı texnikalıq háreket úyreniledi;
- texnikanıń barlıq túrleri ishinen sportshınıń jeke ózgesheliklerine sáykes keletuǵın usıllar, qarsı usıllar hám qorǵanıw variantları úyrenip alınadı;
- tiykarǵı qarsılaslardıń sheberliginiń ózgesheliklerin esapqa alıp hám olar menen

gúreskende jaqsı nátiyje beretuǵın texnikalıq háreketler tańlanadı;

- eń aldı menen usıllar hám qarsı usıllardı qollanıw imkaniyatların keńeytiw múmkin bolǵan texnikalıq háreketlerge kóbirek itibar beriw;

- Dzyudo gúresshileriniń zapasında bolǵan usıllar menen kombinaciyalar hám baylanısıwlarda qollanıw múmkin bolǵan texnikalıq háreketlerdi úyrenip alıw;

- hárekettiń wazıypasın aqıllılıq penen sheship alıw ózgesheligine iye bolǵan háreket texnikasına úyretiw kerek; bul keleshekte qayta qayta úyreniwdiń aldın aladı;

- zárúr bolmaǵan háreketler hám artıqsha bulshıq etleriniń zorıǵıwın joqqa shıǵarıw, texnika tiykarları hám ulıwmalıq háreket tempin úyrenip alıw;

- usıllarǵa úyretiw waqıtı aralıǵında jámlegen bolıwı kerek, nege degende trenirovka shınıǵıwları arasında uzaq tánepisler onıń tásirin tómenletip taslaydı. Basqa tárepten, bir trenirovka sabaǵı dawamında usıllardı júdá tez-tez tákirarlaw maqsetke muwapıq kelmeydi, sebebi jańa koordinaciyalardı jaratıw nerv sistemasın tez sharshatıp taslaytuǵın qıyınshılıqtı jeńip ótiw menen baylanıslı bolıp tabıladı;

- fizikalıq imkaniyatlar jeterli dárejede bolmawınıń aqıbetinde payda bolatuǵın texnikalıq jaǵdaylardıń aldın alıw maqsetinde háreketlerdiń dinamikalıq klassifikaciyasına sáykes keletuǵın joqarı dárejedegi arnawlı fizikalıq tayarlıqlardı shólkemlestiriw kerek boladı.

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 sportıvnogo masterstva dzyudoistov. Yejegodnik “Sportıvnaya 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 JARÍS ISKERLIGINE TEXNIKALÍQ TAYARLÍǴÍ. *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., & Jumanıyazov, D. Q. (2024). FIZIKALIQ SAPALAR HÁM OLARDIŃ BIR-BIRI MENEN FIZIOLOGIYALIQ BAYLANISLIǴINA SIPATLAMA.