

**JAS DZYUDOSHI QIZLARDIŇ TEXNIKALIQ TAYARLIQ PROCESIN DÚZIW
METODIKASI****Uralbaeva Nurjamal**

Alfraganus Universiteti, Sport faolyati 1-kurs magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17334486>

Annotatsiya. Bul maqalada Dzyudoshi qizlardıń texnikasın baqlaw usıllarınıń islep shıǵılıwı olardıń texnikalıq dárejeleri shegaraların muǵdarlıq tegislew hám de tayınlıǵı pedagogikalıq procesine zárúrli tahrirlar kirgiziw ushın múmkinshilik beredi. Dzyudoshi qızlar menen alıp barılatuǵın oqıw shınıǵıwdı kóp jıllıq joybarlawtirsh pútkil shınıǵıw procesin aqılǵa say tashkil etiliwine xızmet etedi. Oqıw shınıǵıwdı joybarlaw bul- jeke mamanlıǵın jetilistiriw programması bolıp tabıladı. Dzyudoshi qızlardıń tayınlıǵınıń túrli táreplerine bolǵan talaplar rejede jıldan-jılǵa asıp barıwı kerek. Trener xar bir qızdıń eń áhmiyetli jarısların belgilep alıwı xamda olardıń xar birinde shınıǵıw procesiniń yonalishini anıqlap alıwı. Sonıń menen birge, trener shınıǵıwdıń tiykarǵı quralların hám usılların tańlap alıw kerek.

Tayanish so`zleri: Dzyudoshi qızlardıń texnikasın baqlaw, dzyudoshi qızlardıń tayınlıǵınıń bahası, Tayarlıqtıń ámeldegi dárejesi. Texnikalıq tayarlıq.

Dzyudoshi qızlardıń texnikasın baqlaw usıllarınıń islep shıǵılıwı olardıń texnikalıq dárejeleri shegaraların muǵdarlıq tegislew hám de tayınlıǵı pedagogikalıq procesine zárúrli tahrirlar kirgiziw ushın múmkinshilik beredi.

Házirde dzyudoshi eterdi bellesiwdagi texnikalıq tayınlıǵın bahalaw tiykarlanıp jaris iskerligi nátiyjelerine kóre ámelge asırıladı. Bunda kóbinese dzyudoshi qızlardıń tayınlıǵınıń bahası retinde jarısta iyelegen orın esapqa alınadı.

Joqarıda kórsetilgen nátiyjeler qolǵa kiritlgandan keyin trener hám dzyudoshi qızlar aldında turǵan jarıstıń qásiyetlerin modellashtirib, málim dárejede arnawlı bir sportshılar Menen bolajaq jarıslar nátiyjelerin boljaw etip, sport tayınlıǵı pedagogikalıq procesine qanday da ózgeriwler kirita baslaydılar.

Bunda tiykarlanıp arnawlı bir muǵdarlıq kórsetkishler, olardıń bahaları berilmaydı.

Tayarlıqtıń ámeldegi dárejesine tiyisli bunday maǵlıwmatlar yamasa modeller bar eken, qarsilastıń kúshli jixatlari ushın qanday da juwap ilajların kóriw, onıń bos táreplerinen paydalanıp yutib shıǵıwǵa háreket qılıw kerek.

Dzyudoda joqarı maxorat shıńın egalash ánsat jumıs emes. Joqarı dárejede fizikalıq sapalardı iyelew, texnikalıq taktik ilmiy tájriybelerine iye bolıwın tárbiyalaw ushın kóp jıl kúsh berip shınıǵıw qılıw kerek.

Dzyudoshi qızlar menen alıp barılatuǵın oqıw shınıǵıwdı kóp jıllıq joybarlawtirsh pútkil shınıǵıw procesin aqılǵa say tashkil etiliwine xızmet etedi. Oqıw shınıǵıwdı joybarlaw bul- jeke mamanlıǵın jetilistiriw programması bolıp tabıladı. Dzyudoshi qızlardıń tayınlıǵınıń túrli táreplerine bolǵan talaplar rejede jıldan-jılǵa asıp barıwı kerek. Trener xar bir qızdıń eń áhmiyetli jarısların belgilep alıwı xamda olardıń xar birinde shınıǵıw procesiniń yonalishini anıqlap alıwı. Sonıń menen birge, trener shınıǵıwdıń tiykarǵı quralların hám usılların tańlap alıw kerek. Jas dzyudoshi qızlardı texnikasın rawajlandırıwda tańlap olınǵan usıllar hám qurallar texnikalıq maxoratını asırıwda áhmiyetli axamiatlı bolıp tabıladı.

Texnikalıq tayarlıq degende sportshına jarıslarda atqarılauǵın yamasa shınıǵıw quralı retinde xızmet etetuǵın háreketler texnikası tiykarların úyretiw procesi túsiniledi [2;5].

Texnikalıq tayarlıq sportshınıń tańlaǵan sport túri boyınsha bilim kónlikpelerin qáılestiriwge qaratılǵan.

Tap sol háreketlerdiń qayta orınlanıwı turaqlı qural stereotipleriniń qáılesiwine alıp keledi. Bir qatar qánigelerdiń pikirine kóre, sport hám texnikalıq tayarlıqtıń qásiyetleri saylaǵan sport túrinde uqıpǵa erisiw nızamlarına tiykarlaǵanlıǵı menen belgilenedi [3]. Dzyudoshining texnikalıq arsenalı túrme-túr bolıp, duellar texnikalıq hám taktik háreketlerdiń joqarı intensivligi menen ajralıp turadı.

Bul jas sportshılardan tez ózgeriwshen ortalıqta texnikalıq háreketlerdi nátiyjeli kórsetiwdi talap etedi. Jas Dzyudoshılardıń sport uqıpı dárejesi kóp tárepten olardıń individual qásiyetleri hám básekige shıdamlı iskerlik dawamında joqarı dárejedegi isenimlilik menen texnikanı nátiyjeli qóllaw qábileti menen belgilenedi [1].

Bul mashqala turaqlı aktualıqqa yega, bul xalıq aralıq jarıslarda gúressheńlarning turaqlı keskin bákii, texnikalıq háreketler arsenalining keńeyiwı, sportshılardıń texnikalıq tayınlıǵında túrli jónelislerge iye bolǵan kóplegen mekteplerdiń bar ekenligi hám jarıs qaǵıydaların tez-tez jetilistiriw menen anıqlama bernedi. Dzyudo boyınsha oqıtıw metodıkası hám oqıw procesin tashkil jetiw máselelerine jergilikli hám shet el qánigeler úlken ye'tibor beriwgen hám beriwip atır (S. F. Matveev, Ya. I. Voloshchuk, 1974; V. S. Daxnovskiy, S. S. Tiran shabaqenko, 1989; A. G. Stankov, 1984, 1997). Ilim hám texnikanıń bargan sayın artıp baratırǵan múmkinshilikleri joqarı mamán Dzyudoshılardıń texnikalıq kónlikpelerin tolıq úyreniw imkaniyatın beredi

Dzyudo teoriyası hám ámeliyatın rawajlandırıw boyınsha zamanagóy qarawlarda V. B. Shestakov, S. v. Yeregina, V. v. Putin, A. G. Levitskiy. Soǵan qaramay, túrli mámleketler qánigeleri tárepinen toplaǵan úlken tájiriyebe qaramay, soraw ashıq qalıp atır. Sonday etip, bul izertlewdiń maqseti oqıw toparı dzyudoshılarining texnikalıq tayınlıǵı quramı hám mazmunın úyreniw edi. Izertlew materialları hám usılları.

Belgilengen wazıypalardı sheshiw hám ilgeri surılǵan gipotezani tekseriw ushın biz bir qatar ilimiy izertlew usıllarınan paydalandıq: ilimiy hám metodikalıq ádebiyatlardı analiz qılıw, pedagogikalıq baqlaw, Dzyudoshılardıń texnikalıq tayınlıǵı kórsetkishlerin pedagogikalıq sınaqtan ótkeriw, matematikalıq statistika usılları. Texnikalıq tayarlıqtıń mazmunlı bólegine texnikalıq tayarlıq kiredi. Dzyudo texnikasın dáslepki úyreniw didaktika principlerige tiykarlanadı -ańsatdan qıyınǵa shekem, ápiwayınan quramalıǵa shekem, belgisizden málimge shekem.

Birinshiden, olar tayarlıq háreketlerin, keyin parterda hám turǵan haldaǵı kombinatsiyalardaǵı texnikanı úyrenediler. Dzyudo texnikası túrme-túr, Kodokan dzyudo institutı hár biri 5 bloktan ibarat 8 texnikadan ibarat. Dzyudoshi hár bir blokdiń bir bólegi bolǵan usıllardı ózlestirip, keyin imtixanda olardıń assimilyatsiya dárejesin kórsetiw etip, basqa student dárejesine (KYu) shaqırıq etiwı múmkin. KYu-bul bilim hám kónlikpeler dárejesin kórsetetuǵın sistema.

En jas dáreje-6 KYu, bul dárejeyi sertifikatlaw tuwrıdan-tuwrı sport mektepleri hám klublaridagi tárbiyashılar tárepinen ámelge asırıladı. Imtixanlardı qabıllaw hám 5 KYu den 1 KYugacha ilimiy tájiriyebe dárejelerin beriw " dzyudo boyınsha KYu hám den ilimiy tájiriyebe dárejelerin beriw ushın sertifikatlastırıw iskerligin ótkeriw tártibi tuwrısındaǵı "Qaǵıyda" tiykarında ámelge asırıladı. " KYu joqarıda DAN dárejeleri bar (master dáreje). Sonday etip, texnikalıq tayarlıq quralları besew blokda ajratılǵan. Búgan ılaqtırıw texnikası (Nage-vaza), bólew háreketleri texnikası (Katame-vaza) hám qosımsha materiallar kiredi. Student dárejesine erisiw qálewı studentlerde unamlı jeke pazıyletlerdi qáılestiredi: qatańlıq, miynetsevarlik.

Dzyudoshilardıń jası hám tayarlıq dárejesine qaray usınıs etilgen texnikalıq háreketlerdi úyreniw ústin turatuǵın wazıypa bolıp tabıladı. Sonday etip, tayarlıqtıń dáslepki basqışında 6,5 hám 4 Kyu texnikasın úyreniw usınıs yetiladi, shınıǵıw basqışı - 4, 3, 2 KYu, sporttı jetilistiriw basqışı — 2, 1 KYu, 1 DAN. Hátte jeń joqarı mamán hám ataqlı dzyudoshılar da básikege shıdamlı arsenalida sheklengen muǵdardaǵı texnikaǵa yega (2-3, kemrek 4 qabılxonada hám 1-3 beyim gúresde), biraq olardıń taj texnikası ushın júdá kóp hár qıylı tayarlıq olarǵa joqarı nátiyjelerge jerisiwge múmkinshilik beredi.

Sol sebepli, shınıǵıwdıń dáslepki basqışında dzyudoshi dzyudoning tiykarǵı texnikasınıń pútkil arsenalini uqıp dárejesinde yegallashi kerek. Keyinirek jetilistiriw processinde jawınger Arsenalni dzyudoshining individual qásiyetlerin, onıń urıs qılıw usılın, básike ámeliyatın esapqa alǵan halda processda anıqlanatuǵın texnikalıq háreketler menen sheklew kerek. Eger oqıwshılar motorlı háreketlerdi ámeliy úyreniwge tayın bolsa, dzyudoshılarnı jańa texnikalıq háreketlerge tayarlawdı baslaw kerek.

Bul tiykarınan fizikalıq hám intellektual tayarlıq, sonıń menen birge, tıńlawshılardıń motor tájiriyesi. Bul qanshellilik túrme-túr bolsa, jańa háreketi ózlestiriwde jas dzyudoshılar ushın zárúr bolǵan ideyalarǵa yega bolıw yehtimoli kóbirek. Texnikalıq háreketlerdi úyreniw procesi shártli túrde úsh basqışqa bólinedi: - dáslepki úyreniw basqışı ; - tereń úyreniw basqışı; - konsolidatsiya hám jáne de jetilistiriw basqışı. Birinshi basqışdıń maqseti qural uqıptı texnikasınıń hasası retinde qural háreketi modelin qalıplestiriw bolıp tabıladı.

Tıńlawshılardı jańa motorlı háreketler menen tanıstırıwda tiykarǵı wazıypa olarda texnikalıq háreketi aqlıǵa say orınlaw ushın zárúr bolǵan ideyalardı jaratıw hám olardı sanalı hám aktiv ózlestiriwge úndew bolıp tabıladı. Háreket haqqında ulıwma ideyalar qalıplestirilganda, oqıwshılardıń awızsha (jazba) kórsetpe beriw usınıs yetiladi; ol tiykarǵı pikirlerdi óz ishine aladı: - qural háreketiniń mánisi jáne onı ámelge asırıwdıń ayırıqsha qásiyetleri xarakteristikası -- háreket dúzilisine kiritilgen tiykarǵı maǵlıwmat noqatları dizimi hám ratsional islew waqtında payda bolatuǵın sezimlerdiń xarakteristikası; - tiykarǵı maǵlıwmat noqatlarında múmkin bolǵan qátelerdiń xarakteristikası hám olardı jónge salıw jetiw usılları. Tálim processinde tiykarǵı (maqsetli) háreketler menen uqsaslıqlarǵa yega bolǵan ulıwma tayarlıq hám arnawlı tayarlıq shınıǵıwları qollanıladı : yelementlar muwapıqlastırıwda uqsas ; shınıǵıwlar qabıldı orınlawda qatnasıw jetetuǵın bulshıq et gruppaların kúsheytiwge járdem beredi; shınıǵıwlar antagonist bulshıq etlerdi sozıwǵa qaratılǵan.

Jańa texnikalıq háreketlerdi úyreniwdiń metodikalıq qásiyetleri tómendegilerden ibarat: shınıǵıwlar studentlerdiń jaqsı psixofiziologikalıq párawanlıǵı menen ámelge asırılıwı kerek; ılajı bolsa, tıńlawshılardıń shálkes faktorlardıń tásinin esaptan tısqarı etin; charchoq payda bolǵanda, jumıs sapasınıń tómendewi menen háreketi tákirarlawdı toqtatıw kerek. islew; dem alıw intervalları tikleniw ushın jetkilikli bolıwı kerek; bir sabaqtıń dúzilisinde Dzyudoshılardıń kórsetkishleri pasayguncha tiykarǵı bólektiń basında jańa qural háreketlerine tayarlıq joybarlastırılǵan bolıwı kerek.

Shuqur úyreniw basqışında qural qábiletleri tolıq qalıplesedi. Studentlerge qabıldı orınlaw shártleri — taktik shártlerdi tolıq túsindiriw talap yetiladi. Texnikanı háreketde sınap kóriw zárúrli-serik menen óz-ara munasábetlerdiń birden-bir dinamikalıq sistemasın jaratıw ; qabıldı seriktiń dozalangan qarsılıǵı menen orınlaw (qabıldıń basında, ortasında, aqırında), yaǵnıy seriktiń umtılw-háreketlerin jeńiw. texnikalıq háreketi ámelge asırıwdıń málim bir jıldamı.

Basqışhdnı metodikalıq qásiyetleri: shınıǵıwlar dzyudoshılar ózlerin jaqsı sezim etkende ámelge asırıladı ; tákirarlaw sanın az-azdan asırıw múmkin, wazıypa sapasınıń tómenlewi menen shınıǵıwları toqtatıw kerek; dem alıw aralıǵı az-azdan azayadı ; shınıǵıwlar sabaqtıń tiykarǵı bóleginiń birinshi yarımında ótkeriledi. Konsolidatsiya hám jáne de jetilistiriw basqışında shınıǵıwdnı maqseti ámeliy qóllaw kózqarasınan qural kónlikpelerin qalıplestiriw bolıp tabıladı.

Shuqur úyreniw basqışında qural qábiletleri tolıq qalıpleseı. Studentlerge qabıldı orınlaw shártleri — taktik shártlerdi tolıq túsindiriw talap yetiladi. Texnikanı háreketde sınap kóriw zárúrli-serik menen óz-ara munasábetlerdiń birden-bir dinamikalıq sistemasın jaratıw ; qabıldı seriktiń dozalangan qarsılıǵı menen orınlaw (qabıldıń basında, ortasında, aqırında), yaǵnıy seriktiń umtılw-háreketlerin jeńiw. texnikalıq háreketi ámelge asırıwdnı málim bir jıldamı.

Basqışhdnı metodikalıq qásiyetleri: shınıǵıwlar dzyudoshılar ózlerin jaqsı sezim etkende ámelge asırıladı; tákirarlaw sanın az-azdan asırıw múmkin, wazıypa sapasınıń tómenlewi menen shınıǵıwları toqtatıw kerek; dem alıw aralıǵı az-azdan azayadı; shınıǵıwlar sabaqtıń tiykarǵı bóleginiń birinshi yarımında ótkeriledi. Konsolidatsiya hám jáne de jetilistiriw basqışında shınıǵıwdnı maqseti ámeliy qóllaw kózqarasınan qural kónlikpelerin qalıplestiriw bolıp tabıladı.

Dzyudo texnikasını jetilistiriwdnı tiykarǵı wazıypası -ılaqtırıwları taktik tayarlawdın túrli usıllarınan (qayta hújim, kisenlew, manevr qılıw hám t.b) paydalanǵande 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, háreketlerdiń 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 basqışhdnı metodikalıq qásiyetleri tómendegilerden ibarat : dzyudoshılar orınlanǵan háreketlerdiń turaqlılıǵın hám avtomatikalıqlıǵına umtıwları kerek; individual texnikanı zárúr jetiliskilik dárejesine jetkiziw; dzyudoshılar tárepinen texnikalıq háreketlerdi maksimal kúsh hám tezlik, anıqlıq hám puxtalıq menen orınlawǵa jerisiw. Dzyudoshılarnı texnikalıq tayarlaw basqışları jıllıq ciklderdiń ulıwma dúzilisine saykes keliwi kerek. Birinshi basqış tayarlıq dáwirdiń birinshi yarımına tuwrı keledi.

Ádebiyatlar dizimi

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. Jumaniyazov, D., & Jumanov, B. (2024). MEKTEPKE SHEKEMGI BALALARǵA HÁREKETLI OYINLARDAN PAYDALANIW ZÁRÚRLIGI HÁM ONIŇ MAQSETI, WAZIYPALARI. Modern Science and Research, 3(11), 546-550.
5. Jumaniyazov, D., & Yuldashov, U. (2024). TÁJIRIYBELI BASKETBOLSHILARDIN JARÍS ISKERLIGINE TEXNIKALÍQ TAYARLÍǴÍ. Modern Science and Research, 3(12), 664-666.

6. Jumaniyazov, D. (2024). DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI. Modern Science and Research, 3(12), 396-400.
7. Yuldashov, U. K., & Jumaniyazov, D. Q. (2024). FIZIKALIQ SAPALAR HÁM OLARDIŇ BIR-BIRI MENEN FIZIOLOGIYALIQ BAYLANISLIĞINA SIPATLAMA.