



ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ХАМ СПОРТ

DZYUDODA TEXNIKALÍQ TAYARLÍQTÍN ÁMELIY TIYKARLARÍ

Sultamuratov Dj.

Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filiali

Tayanch so'zlar: dzyudo texnikasi, uloqtirish, qo'l uloqtirish, tos suyagi uloqtirish, tepish, yiqilish texnikasi.

Ключевые слова: техника дзюдо, броски, броски руками, броски тазом, броски ногами, техника падения.

Key words: judo technique, throws, hand throws, pelvic throws, kick throws, falling techniques.

Kirisiw. Dene tárbiya hám sporttı rawajlandırıwǵa ǵamqorlıq etiw mámleketimizdiń sociallıq siyasatınıń eń áhmiyetli quram bólegi bolıp tabıladı. Sport zamanagóy sociumniń barlıq dárejelerine kirip, jámiyetniń tiykarǵı tarawlarına keń tásir kórsetpekte. Ol milliy múnásibetlerge, turmıs iskerligine, jámiyetlik jaǵdayǵa, ádep-ikramlılıq normalarǵa, adamlardıń turmıs tárizine tásir etedi.

Sport tek salamat turmıs tárizi emes, al, milliy ózlikti bekkemlewshi, mámleketimizdiń xalıqaralıq jámiyeshiliktegi arasında abırayın arttırıw quralı ekenligi, sporttı bunnan bılay da rawajlandırıw kerek ekenligi sózsiz. Sońǵı jıllarda Ózbekstanda sporttı rawajlandırıw boyınsha sezilerli ilajlar ámelge asırıldı. Tarawdıń ilimiy-pedagogikalıq potencialın arttırıw arqalı jańa sport obyektleri jaratıldı, xalıqaralıq jarıslar ótkerilmekte, sportshılardı tayarlaw sisteması jetilistirilmekte. Sonıń menen birge dzyudo sportıda elimizde tez pát penen rawajlanıp atırǵanlıǵınıń gúwası bolıp atırımız [1,2].

Dzyudodaǵı texnikalıq tiykarınan tayarlıq ılaqtırıw, jatıp gúresiw hám jawıngerlik bólimlerinen ibarat

ılaqtırıw bólimi. ılaqtırıwshınıń jıǵılıwsız ılaqtırıwı úsh toparǵa bólinedi:

1. qollar menen ótkeriletuǵın (aldıńǵı ayaq – taytosi; arqadan ılaqtırıw – seoynage, silkıp teńsalmaqlılıqtan shıǵarıw – ukiotosi; dize búǵıw arqalı silkıp



teńsalmaqılıqtan shıǵarıw – sumiotosi hám tiykarınan qollar menen ótkeriletuǵın basqa da ámelлер – tevadza);

2. jambas (arqanı qushaqlap jambas arqalı ılaqtırıw – ukigosi; bólingen ayaqtıń astına alıw – xaraigosi; jaǵanı uslap jambas arqalı ılaqtırıw – curikomigosi; jilinshik (podsad goleńyu) – xanegosi; jambas arqalı ılaqtırıw – usirogosi; tiykarınan jambas arqalı ámelge asırılatsuǵın basqa da ámelлер – kosivadza);

3. ayaqlar menen ótkeriletuǵın (dizede kesilisiw – xidzaguruma; ishten iliw – outigari; uslaw – oosotogari; aldınǵı kesilisiw – sasaecurikomiasi; qádemler tempi menen kensilisiw – xaraicurikomiasi; eki ayaqtıń astına qaptaldan kesilisiw – okuriasibarai; qaptaldan kesilisiw – deasibarai; ishten kesilisiw – koutigari; artqı kesilisiw – kosotogari; ayaq arqalı ılaqtırıw – asiguruma; bir ayaqtıń astına alıw – utimata; tiykarınan ayaqlar menen ótkeriletuǵın basqa da ámelлер – asivadza) [3].

ılaqtırıwshınıń jıǵılıwı menen ılaqtırıw (sudemivadza) eki toparǵa bólinedi:

1. tikkeley (basınan asırıp ılaqtırıw – tomoenage; kókirekten asırıp ılaqtırıw – uranage; tómengi ayaq penen basınan asırıp ılaqtırıw – sumigaesi; jıǵılıw menen basqa da ılaqtırıwlar);

2. qaptaldan (jıǵılıw menen aldınǵı ayaq – ukivadza; qaptaldan tartıw – ekogake; jıǵılıp kókirekten asırıp ılaqtırıw – ekoguruma; aldınǵı ayaq – tayotosi; jıǵılıw menen basqa da ámelлер).

Jatıp gúresiw bólimi.

1. uslap turıwlar (qaptaldan uslap turıw – kesagatame; kiyim hám qoldı iyelew menen qaptaldan uslaw – kudzurekesagatame; qaptaldan kerı uslaw – usirokesagatame; qoldı hám bastı iyelep qaptaldan uslaw – katagatame; beldi iyelew menen bastıń qaptalınan uslaw – kamisixogatame; qoldı hám beldi iyelew menen bastıń qaptalınan uslaw – kudzurekamisixogatame; qoldı hám bastı iyelew menen joqarıdan uslaw – tatesixogatame; basqa da uslawlar);

2. tunshıqtırıw (qollardı kesilistirip tikkeley tunshıqtırıw – namidzyudzime; bileklerde tikkeley hám kerı uslaw arqalı kesilistirip tunshıqtırıw – katadzyudzime; bilekti kesilistirip kerı tunshıqtırıw – gyakudzyudzime; artqı jaǵınan iyin hám bilek penen jelkege taqap tunshıqtırıw – xadakadzime; artqı jaǵınan qaytarıp tunshıqtırıw – okurieridzime; artqı jaǵınan qoldı kóterip qaytarıp tunshıqtırıw – kataxadzime; basqa da tunshıqtırıwshı ámelлер);

3. awırtıwshı ámelлер (kóldeneń túyin – udegarami; eki ayaqtıń járdeminde shıǵanaqtı búgiw – udexisi-gidzyudzizatame; shıǵanaqtı iyin hám bilek penen búgiw – udexisigiudegatame; ayaqtı joqarıdan alıp shıǵanaqtı búgiw – udexisigixidzizatame; stoykadan tayanısh – udexisigivakigatame; basqa da awırtıwshı ámelлер) [4].



Dzyudonıń jawıngerlik (qollanbalı) bólimi (atevadza) (mush, pıshaq h.t.b. menen soqqılar, mush, barmaqlardıń ushları, shıǵanaq h.t.b. menen soqqılar; dize, taban, ókshe h.t.b. menen soqqılar; eńsege, keńsirikke, murınnıń túbine, shekege, qulaqtıń astına, quyash toqımalarına, bawırǵa, búyrekke, dizege hám basqa da názik jerlerge soqqılar).

Sport gúresinde jawıngerlik bólim ámelleri qadaǵan etilgen, biraq, olar dzyudo hám karate ámellerin kórsetiwde qollanıladı.

Jatıp gúresiw ámelleri (katamevadza) eski jazba dereklerde hám awızeki sóylewde “nevadza” dep ataladı [5].

Dzyudodaǵı shınıǵıw kata hám randorige bólinedi. Kata – bul gúrestıń teoriyalıq tiykarların izbe-iz izertlew, aldın-ala belgilengen stereotip jaǵdaylarda hújim jasawǵa hám qorǵanıwǵa úyretiw sisteması. Kata gúres texnikasınıń tiykarların úyreniw ushın úlken áhmiyetke iye. Karatede kata hújim hám qıyalıy qarsılastan qorǵanıw ámellerin qamtıytuǵın texnikalıq háreketler seriyasın bildiredi. Katanı orınlawda dıqqattı tolıq jámlew hám orınlaw tazalıǵı talap etiledi.

Randori – bul ılaqtırıw, jatıp gúresiw ámellerin qollana otırıp, sheriklerdiń erkin jekpe-jegi, sheriktiń kishi háreketleri hám burılıwlarına juwap bere otırıp, jeńil hám erkin qozǵala biliw, qarsılastı hurmetlew hám qamsızlandırıw. Eger randoridi tóreshiler qadaǵalaw qaǵıydalarına tiykarlanıp baqlasa, bellesiwler jarıs sıpatında kvalifikaciyanadı.

Kata hám randori (kumite) – dzyudonıń bir kósherdegi eki dóńgelegi; tek kata hám randoride jetilisiw arqalı dzyudoda jetiliskelik shıńlarına erisiw múmkin.

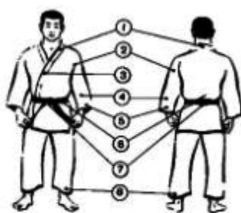
Dzyudonıń tiykarǵı elementleri jekpe-jek gúreske qatnasıwshınıń quramalı muwapıqlastırılǵan háreketleriniń quramlıq bólimleri bolıp tabıladı, olar ózleriniń individual ózgesheliklerinen kelip shıǵıp, qozǵalısqqa, basıp alıwǵa, burılıwǵa hám qarsılastıń t.b. háreketlerine juwap beredi. Elementlerdi orınlawdıń tek usı shaxsqa tán ózgeshe texnikası xoshametlenedi.

Densawlıq ushın qawıpsız hám mektep oqıwshıları menen sabaqqa eń qolaylı ılaqtırıwlar tiykarınan qolları, jambası, ayaqları menen hám ótkeriwshiniń jıǵılıwı menen ótkeriletuǵın ılaqtırıwlarǵa sáykes keledi. Biraq, bul ılaqtırıwdı úyretiw áyne usınday izbe-izlik penen ámelge asırıladı degendi bildirmeydi. Ol ámeldiń quramalılıǵın, teńsalmaqlılıqtan shıǵıw baǵdarın, burılıw múyeshlerin hám basqa da faktorlardı esapqa alatuǵın trener tárepinen anıqlanadı.

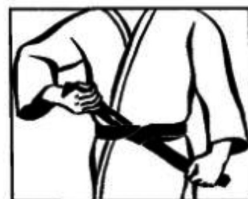
Hár bir ámeldiń táriypinde klassikalıq, ámeldi orınlawdıń tiykarǵı usılı variantlar menen tolıqtırıladı. “Jatıp gúresiw ámelleri” bóliminde eń tiyimli uslaw, tunshıqtırıw hám awırtıwshı ámeller táriyplenedi. Shınıǵıw procesinde bolajaq dzyudoshılar gúres ámeliyatında olar ushın eń qolaylı ámellerdi tańlaydı.



Shinǵıw (rensyu) úsh túrge bólinedi: úyreniw, úyreniw bellesiwlari hám erkin alısw. Úyreniw hár bir usıldın tiykarǵı elementlerin, ádette, ılaqtırıwsız (utikomi), erkin alıswlar – túrli sherikler menen (randori) alıswlardagı ámellerdi islep shıǵıwǵa sáykes keledi. Shinǵıwdıń aralıq forması – bul oqıw bellesiwi, onıń negizgi wazıypası – trenerdiń kórsetpesi boyınsha baǵdarlamalanǵan jaǵdayda ámellerdi bekkemlew. Mina sxema eń racional bolıp kórinedi: úyreniw – oqıw bellesiwlari – erkin alısw.



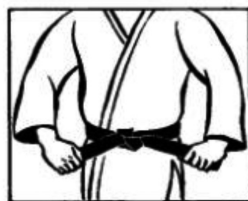
1-súwret



2-súwret

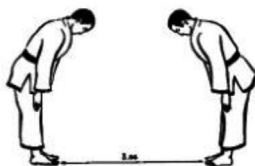


3-súwret



4-súwret

Dzyudoda usıldı ótkeretuǵın palwan tori; usıl ótkeriletuǵın sherik – uke dep ataladı.



5-súwret



6-súwret



7-súwret

Dzyudo kostyumi (dzyudogi) kimono, shalbar hám belbewden turadı. 1-súwrette sanlar menen dzyudoganıń bólimleri belgilengen: 1 – qaptaldagı shep qaytarma hám artqı dárwaza; 2 – shep táreptegi oyıq; 3 – aldınǵı shep qaytarma; 4 – iyiliwdegi hám shıǵanaq astındaǵı shep jeń; 5 – bilektegi shep jeń; 6 – shep qaptaldagı belbew; 7 – aldınǵı hám artqı belbew; 8 – shep shalbardıń tómeni.



8-súwret



9-súwret



10-súwret

Belbew ápiwayı túyin menen baylanadı: beldiń sol jaq ushı joqarıdan oń jaq ushınan payda bolǵan saqıynaǵa soziladı (2, 3, 4-súwret).

Bellesiw baslanardan aldın dzyudoshılar bir-birine qarap, tájim etedi (5-súwret). Iyiliwde gewdeniń joqarǵı bólimi 300 múyesh astında búgilip, tuwrı qollar jambas boylap sırǵanap, barmaqlardıń ushları menen dizeden joqarıdan bir mush penen belgilenedi. Otırıp iyilgende tiykarǵı stoykadaǵı gúresshi (óksheler birge, ayaq ushları bólek) shep dizerge otradı (7-súwret), oń ayaqtı aldınǵa qoyıp (8-súwret), tabanlardı shep ayaqtıń bas barmaǵı menen oń



ayaqtin bas barmağının astında biriktiredi. Alaқан barmaqlar menen jambasqa qoyıladı (9-súwret) bunnan keyin, alaқан menen tatamige tirelip, gewdeni áste búgedi, mańlaydı alaқаннан 30 santimetr qashıqlıqta belgileydi (10-súwret), oń ayaqтан turıp, háreketlerdi kerі tártipte orınlaydı.

Juwmaqlaw. Dzyudoshılardıń sport tayarlıǵınıń ayırım aspektleri, sport-texnikalıq tayarlıqqa ayırıqsha itibar qaratılǵan. Atap aytqanda, dzyudo sportshıları óz iskerligi dawamında specifikalıq jarıs sharayatlarında texnikalıq jaqtan hám fizikalıq tayarlıq komponentlerin, yaǵnıy kúsh, tezlik, shıdamlılıq, shaqqanlıq sıyaqlı fizikalıq sapalardı joqarı dárejede rawajlandırıwǵa erisiwi kerek.

Ádebiyatlar:

1. Istomin A.A. Dzyudo gúresi. Tashkent, 1993.
2. Elov A.N. Dzyudo, Tashkent / 2005.
3. Югай Л.П. Основы дзюдо. Ташкент, 2003 г.
4. Истомин А.А., Абдсаггаров А.А. Борьба дзюдо. Изд. «Медицина», 1990 г.
5. Xolxodjaev O.T., Mansurov M.M. “Dzyudo gúresinde tóreshilik etiw hám jarıstı ótkeriw qaǵıydaları”, 2019 jil.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada uzoq muddatli sport mashg'ulotlari jarayonini oqilona tashkil etish uchun ushbu yo'nalishda to'plangan ilmiy-nazariy tajribaga tayanish kerakligi ta'kidlangan.

РЕЗЮМЕ

В данной статье говорится о том, что следует опираться на накопленный научный и теоретический опыт в данном направлении для рациональной организации процесса многолетней спортивной подготовки.

SUMMARY

This article states that one should rely on the accumulated scientific and theoretical experience in this direction for the rational organization of the process of long-term sports training.