

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

## **МОДЕЛИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ВСТРЕЧ В ПОДГОТОВКЕ ДЗЮДОИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ**

**10.53885/edinres.2022.94.79.019**

**Оздаева Виктория Руслановна**

Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта, преподаватель,

[judokavika@gmail.com](mailto:judokavika@gmail.com)

**Оздаев Геланий Русланович**

Узбекский Государственный университет физической культуры и спорта, магистрант

*Аннотация*

*Представлены материалы о возможностях моделирования поединков с учётом особенностей дзюдоистов различных весовых категорий.*

*Ключевые слова: моделирование, технико-тактическая подготовленность, весовые категории, дзюдо, учебно-тренировочные поединки.*

*Annotatsiya*

*Turli vazn toifalarida dzyudochilarning xususiyatlarini hisobga olgan holda uchrashuvlarni modellashtirish imkoniyatlari haqida materiallar taqdim etiladi.*

*Kalit so'zlar: modellashtirish, texnik va taktik tayyorgarlik, vazn toifalari, dzyudo, o'quv-mashq uchrashuvlari.*

Дзюдо – один из популярных видов спорта в мире. В нашей стране данный вид спорта так же является одним из наиболее популярных видов единоборств. Задачи спорта высших достижений диктуют необходимость изучения факторов, влияющих на спортивный результат, определение их значимости для спортивных специализаций. Применительно к дзюдо, одним из таких факторов является разделение спортсменов на весовые категории, ведь в практике спортивной борьбы всегда возникает необходимость одновременно тренировать представителей различных весовых категорий, которые значительно отличаются по ряду морфологических и функциональных свойств [1].

В дзюдо одним из главных направлений интегральной подготовки являются схватки. Это специально организуемые и управляемые с различной степенью вмешательства тренера поединки-противоборства[4].

Исследование данного направления позволило нам обобщить и собрать воедино следующую информацию. В системе подготовки борцов различного возраста и квалификации схватки несут, минимум, следующее значение:

- как соревновательный поединок, организуемый по официальным правилам его проведения;

- как упрощенная модель целостного соревновательного поединка, где возможно вмешательство тренера в регламент его проведения с целью решения частных задач подготовки спортсмена;

- как набор фрагментов, элементов, эпизодов схватки типа «кто кого» для обострения обстановки при освоении избранных действий.

Вмешательство тренера в процесс поединка может выразиться в следующих требованиях:

- обязательное выполнение обусловленных технических действий (или обязательное их выполнение) одним или обоими партнерами;

- определение продолжительности борьбы (например, от 30 с до 20 мин), то есть интенсивности ведения противоборства;

- смена партнеров на любом участке схватки (для поддержания высокого темпа борьбы);

- остановка - инструктаж - установка - продолжение схватки на любом участке поединка одному или обоим партнерам;

- задание одному из партнеров, выполняющему умышленное нарушение правил соревнований (поиск решений ситуаций);

- опробование и закрепление эпизодов ведения борьбы в случаях запрещенной борьбы противником;

- подбирать партнеров разных весовых категорий и менять их в различных частях схватки и

т. д.

Фактически, это модели базовых вариантов учебно-тренировочных заданий, которые, с повышением технической сложности персонализируются как средство индивидуализации подготовки борцов, но в форме комплексного использования, приближаясь к целостному поединку: специально-подготовительные упражнения; специализированные игровые комплексы,

учебно-тренировочные задания, мини-поединки по упрощенным правилам, схватки по заданию, поединки по правилам соревнований. Определение главного направления педагогических воздействий всех вариантов схваток позволяет говорить о «вольных схватках» и «схватка по заданию». Важность тех и других форм поединков очевидна. Каждая из них содержит разный уровень самостоятельности борцов действовать как в схватке в целом, так и в самых ответственных ее частях.

Вольные схватки, проводимые по регламенту и ритуалу официальных соревнований – прекрасная школа, как для учеников, так и учителей. В таких случаях ценность вольных схваток состоит в следующем: борец демонстрирует свою соревновательную готовность; появляются возможность сделать анализ соревновательной деятельности борца (достоинств и недостатков) и приступить, в случае необходимости, к коррекции подготовки в нужном направлении; появляется возможность оценить способность ученика быстро перестраивать борьбу в связи с краткими установками тренера, секунданта в перерывах поединка; оперативная «управляемость» действиями атлетов – одна из положительных сторон единоборцев, которую также нужно тренировать.

Схватки без атрибутики официальных соревнований (судейство согласно правилам соревнований) утрачивают много полезного, как для борцов, так и для будущих спортивных судей из числа занимающихся. Инструктаж, задания обоим спарринг-партнерам является обязательным условием управления эффективностью данного средства соревновательной подготовки.

На уровне любого из ранее названных видов схваток нами выделены относительно самостоятельные операции, действия, фрагменты, эпизоды, части противоборства поединка, которые предлагаются борцам для освоения и совершенствования как конкретные тренировочные задания. Наиболее обобщенные их совокупности представляют собой следующие комплексы тренировочных заданий:

- маневрирование (передвижения) избранных схватках (и вне их) в различных положениях (позах) и взаиморасположениях (позициях). Установка – поиск активных позиций для их решения (теснения, угроза, бросок, блок и т. д.);

- завоевание промежуточных захватов для достижения «коронного» (или обусловленного). Установка – освоить переходы от захвата к захвату различной плотности; поиск эффективных схем, приемов технических решений и т. д.;

- борьба в «коронном» активном захвате. Установка – достижение позиции «благоприятного момента» и его решение любым техникотактическим действием (атакой приемом);

- теснением угрозой; попыткой атаки, вызвавшей отступление противника и др.), активная защита (по заданию тренера либо в произвольной форме), содержание атаки, «спрута» атакующего на избранном участке, контрдействия. Установка – кратковременный отдых, блокирование неизбежной атаки без потери активности; достижение эффекта мощной кратковременной атакой (завоевание активного захвата – прием или теснение с отступлением противника;

- апробирование техники исполнения «спрута» – выбор захвата и т. д.). Установка – поиск технико-тактического арсенала «взрывной» атаки;

- апробирование отдельных операций, действий и т. д., ведение борьбы во взаимообеспеченных захватах. Установка – активная защита с атакой приемом; теснения без возможности противника контратаковать;

- проверить варианты активных решений позиции маневрированием и т. д., освоение – совершенствование вариантов активного начала поединка (выбор и апробирование эффективности захвата, переход к атакующему захвату, действия). Установка – опробовать и выбрать эффективное начало схватки с противниками, ведущими жесткую манеру борьбы и т. д.;

- освоение – совершенствование выхода в стойку (или вверх в положение верхнего) при борьбе в партере в позиции нижнего. Установка – найти свой вариант решения позиции: контратакой или выходом в стойку и т. д.;

- совершенствования контратакующих действий в стойке и лежа (положение нижнего). Установка – противоборство только в атаке и контратаке; отступать и блокировать действия противника запрещается и т. д.;

- освоение и совершенствование удержания противника в опасном положении, удержании, болевом приёме. Установка – освоение перегруппировок после броска с выходом на техническое действия в партере; - эпизоды, которые представляют собой искусственно выделенные как

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

относительно самостоятельные структурные единицы; схватки, связаны между собой вероятностной схемой хода поединка. Поэтому схема возможных решений может быть смоделирована, в соответствии с представлениями о предполагаемом ходе поединка с противником, а также с учётом особенностей спортсмена той или иной весовой категории. Предложенные варианты тренировочных заданий – установок предусматривает усложнения или их упрощения, содействующий освоению технико-тактического арсенала, отвечающего требованиям соревновательной деятельности. Использование предложенных нами вариантов проведения поединков позволяет моделировать отдельные эпизоды соревновательных сваток с учётом особенностей, связанных принадлежностью к определённой весовой категории.

#### Список литературы

1. Кондаков А.М. Техничко-тактический арсенал самбистов высокой квалификации в соревновательных поединках // Наука о человеке: гуманитарные исследования. Омск, 2016 . С. 139–143.

2. Карелин А.А. Система интегральной подготовки высококвалифицированных борцов: автореф. дис ...д–ра пед. наук. СПб., 2002. 47 с.

3. Оздаева В.Р. Эффективность психологического подхода в подготовке дзюдоистов в предсоревновательном периоде. - “Pedagogs”-2022

1. Safarova Rokhat G. Ways and factors of optimization of the content of general secondary education in today's world // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2012. №2 (eng). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ways-and-factors-of-optimization-of-the-content-of-general-secondary-education-in-today-s-world> (дата обращения: 09.05.2022).

2. Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики.- 2020- № 3 (48) с 79-81

3. Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

4. Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

5. Djurayeva Maxasti Zokirqizi “The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions” 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Managemnt and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

6. Джураева Махаста Зокировна “Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятельности” 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

7. Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойиҳалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

8. Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

9. Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

10. В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

11. ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. [http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped\\_obraz/n2016\\_03.pdf#page=147](http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147)

12. Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

13. Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

14. Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

**Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar.** Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

15. U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-ushpeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizatsiya.html>

16. Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. "Ta'lim texnologiyalari" fanidan seminar mashg'ulotlarini bajarish bo'yicha metodik ko'rsatma. [http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM\\_TEXNOLOGIYALARI.pdf](http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf)