

ЎЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ

ХАЛЫҚ БИЛИМЛЕНДИРИЎ МИНИСТРЛИГИ

**ЎЖИНИЯЗ атындағы НӨКИС МӘМЛЕКЕТЛИК ПЕДАГОГИКАЛЫҚ
ИНСТИТУТЫ**

А. Утепбергенов

**ЖЕКЕ СПОРТ ТҮРЛЕРИ БОЙЫНША ТРЕНЕРЛЕРДИҢ КӘСИПЛИК-
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЖУМЫС ИСКЕРЛИГИН ЖЕТИЛИСТИРИЎ
УСЫЛЛАРЫ**

(методикалық қолланба)

НӨКИС-2010

Дүзиўши: А. Утепбергенов.

Мәмлекетимизде билимлендириў тараўында түпкиликли реформалардың әмелге асырылыўы дене тәрбиясы ҳәм спорт ҳәрекетлерин және де раўажландырыў мәселесинде де өз сәўлелениўин тапты. Бул өз гезегинде жаслардың физикалық жақтан жетик, руўхый-ағартыўшылық мәдениятының байыўына хызмет етпекте.

Усынылып отырған қолланбада гүрес спортының пайда болыўы ҳәм раўажланыўы, гүрес спортының техникасы ҳәм оның усыллары ҳаққында кең түрде баян етиледи. Соның менен бирге дзюдо, самбо, грек-рим гүреси, еркин гүрес ҳәм өзбек гүреси ҳаққында, сондай-ақ Өзбекстанда енди раўажланып атырған жаңа спорт гүреслери – «сирим» (корейслердин миллий гүреси), «армрестлинг» (қолларда гүресиў) ҳаққында да баҳалы мағлыўматлар бериледи.

Қолланбада гүрес спортының теориялық мазмуну ашып берилген, мақсет ҳәм ўазыйпалары кең қойылған, улыўма жаңа талапларға сүйенген ҳалда таярланған.

ЖУЎАПЛИ РЕДАКТОР

К.М.Кощанов - Әжинияз атындағы Нәкис мәмлекетлик педагогикалық институтының оқытыўшысы, филология илимлериниң кандидаты, профессор.

ПИКИР БИЛДИРИЎШИЛЕР:

Б.Кайыпов - Әжинияз атындағы Нәкис мәмлекетлик педагогикалық институты дене тәрбиясы теориясы ҳәм әмелияты кафедрасының оқытыўшысы, педагогика илимлериниң кандидаты, профессор.

П.Оспанов - Әжинияз атындағы Нәкис мәмлекетлик педагогикалық институты дене тәрбиясы теориясы ҳәм әмелияты кафедрасының аға оқытыўшысы, биология илимлериниң кандидаты.

СӨЗ БАСЫ

Өзбекстан Республикасында «Кадрлар таярлаудың миллий бағдарламасы», «Билимлендириў ҳаққындағы» Нызамның қабыл етилиўи билимлендириў тараўында ислеўши барлық хызметкерлердиң алдына үлкен ўазыйпаларды жүкледі. Сонлықтан да, мәмлекетимизде билимлендириў тараўында түпкиликли реформалардың әмелге асырылыўы дене тәрбиясы ҳәм спорт ҳәрекетлерин және де раўажландырыў мәселесинде де өз сәўлелениўин тапты. Бул өз гезегинде жаслардың физикалық жақтан жетик, руўхый-ағартыўшылық мәдениятының байыўына хызмет етпекте.

Усынылып отырған қолланбада гүрес спортының пайда болыўы ҳәм раўажланыўы, гүрес спортының техникасы ҳәм оның усыллары ҳаққында кең түрде баян етиледі. Сондай-ақ дзюдо, самбо, грек-рим гүреси, еркин гүрес ҳәм өзбек гүреси ҳаққында қысқаша мағлыўматлар бериледи.

Соның менен бирге Өзбекстанда енди раўажланып атырған жаңа спорт гүреслери – «сирим» (корейслердиң миллий гүреси), «армрестлинг» (қолларда гүресий) ҳаққында да пайдалы мағлыўматлар бериледи.

Қолланбада гүрес спортының теориялық мазмунын ашып бериўде оның мақсет ҳәм ўазыйпалары кең түрде талланып, улыўма жаңа талапларға сүйенген халда қайта таярланды. Мине усы ўазыйпаларды заман талапларына сай әмелге асырыў мәселеси қарастырылып өтилди.

Спортшы-тәрбияшылардың талаба жаслар менен тәлим-тәрбия жұмысларын алып барыўда ҳәм сабақ мазмунын жетилистириўде гүрес спорты бойынша жаңа пед.технологиялардан пайдаланыўда ойын процессин кеңнен ен жайдырыў оғада үлкен әҳмийетке ийе.

Усынылып отырған қолланбада гүрес спорты тараўының жетекши-илимпазларының мийнет-лери, гүрес спорты шеберлериниң ҳәм тренерлериниң методлары избе-изликте үйренилип изертленди ҳәм талқыланды. Олардың мийнетлер-инде гүрес спортын дурыс жолға қойыў ҳәм дурыс шөлкемлестириў ҳаққындағы пикирлерине шолыў жасалды. Гүрес спортының келешекте жас әўладларымыздың турмысында үлкен әҳмийетке ийе екенлиги, соның менен бирге жаслардың физикалық жақтан раўажланыўында тәсири күшли екенлиги дәлилленип көрсетилди. Жаңа педагогикалық технологиялардан пайдаланыўдағы жетискенлик-лерге ҳәм кемшиликлерге үлкен итибар берилди.

Барлық дәўирлерде ҳәм ҳәр қандай жәмийетте тәлим-тәрбия мәселелери актуал машқалалардың бири болып келген. Бул инсан өмири

дауамында улыўма жәмийетлик әҳмийетке ийе үзликсиз процесс. Дене тәрбиясы теориясында, оның бир тараўы болған гүрес спорты да тәлимнин, хәм тәрбияның барлық мақсет хәм ўазыйпаларын өз ишине қамтыйды.

Гүрес спорты бойынша муғаллим-тәрбияшыларды, маман қәнигелерди таярлап шығарыўда талабалардың интеллектуал қәбилетин жедел раўажландырыў, таңлаған кәсип тараўы бойынша уқып хәм көнликпелерин жетилистириў мақсетинде олар менен бирге ислескенде физикалық тәрбия менен бир қатарда ата-бабаларымыз жаратқан билим байлықларынан тәжирийбе, тәлим-тәрбияға тән үгит-нәсиятлар хәм жол-жорықлардан пайдаланыў мақсетке муўапық.

I-БАП: Гүрес спорты тренериниң кәсиплик-педагогикалық жумыс искерлиги.

Гүрес спорты тренериниң кәсиплик педагогикалық жумыс барысы хәр тәрәплеме көп қырлы болып келеди. Ол бир қатар тапсырмалардың орынланыўын өз ишине алады. Олар арасынан төмендегилерди ажыратып алыў зарүр: оқыў тәрбиялық жумыслар, гүресшилердиң тренировка хәм жарысқа таярлық барысын басқарыў, спортқа уқыплы хәм зийрек балалар арасынан сайлап алыў, илимий хәм әмелий жумысларға қатнасыў, жарысларды шөлкемлестириў хәм де өткериў, тренировка хәм де жарысларды материаллық-техникалық жақтан тәмийинлеў, жеке кәсиплик шеберлигин асырыў.

Тренердиң оқыў тәрбиялық жумысы оның ең тийкарғы ўазыйпаларының бири болып есапланады. Ол шуғылланыўшыларды гүрес спортының техникалық хәм тактикалық хәрекетлерине үйретиў, физикалық хәм тәрбиялық шыдамлылық сыпатларын раўажландырыў, хәр тәрәплеме раўажланған инсанды қәлиплестириў көнликпелеринен ибарат.

Оқытыўдың ўазыйпасы тренердиң техникалық хәрекетлерди үлгидей етип тәбийий ҳалда көрсетип бериў, шынығыўды қысқа хәм аңсатластырып түсиндириў, техникадағы қәтелер хәм де оның жүзеге келиў себеплерин анықлаў, бақлаў ушын қолайлы орын таярлаў, орынланып атырған әмеллердиң техникасын оқыўшы менен анализлеў, усыл ушын таярлық хәрекетлерин, усыл хәм жуўмақлаўшы хәрекетлерди орынлаўда мүмкин болған услаў хәрекетлерин таңлаў көнликпелерин өз ишине алады.

Тренер физикалық хәм тәрбиялық шыдамлылық сыпатларын тәрбиялаўда хәр түрли усылларға сүйениў, оларды ажырата алыў,

тренировканың жүклемелер барысын бир қәлипте услаў, шуғылланыўшылардың айрықша өзгешелигине қарап, тийисли әсбаптар ҳәм де усыларды таңлап билиўи зәрүр.

Тренер спортшылардың таярлығын бир қәлипте мақсетли басқарыў ушын төмендегилерди билиў шәрт: спортшылар, сондай-ақ, олар жасайтуғын, тренировка ислейтуғын, жарысатуғын орталық ҳаққында толық хабарға ийе болыў ҳәм де оны анализлеў: спортшылардың таярлығының стратегиясы туўралы қарар шығарыў: олардың таярлық режелерин ҳәм дәстүрлерин ислеп шығыў: спортшылар таярлығы дәстүри ҳәм де ис жобасын әмелге асырыў: оның ушын дүзилген дәстүр ҳәм жобалардың әмелге асырылыўын қадағалаў: зәрүр ўақытта тренировка барысына өзгерислер киргизиў.

Гүресшилер таярлығы дәстүрлери ҳәм жобаларының табыслы әмелге асырылыўы, тренердин тренировка шынығыўын, жұмыс күнин микро, - мезо ҳәм макроцикллар даўамында тренировка барысын дурыс дүзиўди әмелге асыра алғанда ғана, сондай-ақ, педагогикалық, медициналық-биологиялық ҳәм руўхый қураллар ҳәм де усыларынан ибарат ис-жобаларды дурыс пайдаланған жағдайда ғана әмелге асырылыўы мүмкин болады.

Жарыс барысын басқарыў, алда болатуғын жарыс жобасын ислеп шығыў ҳәм де оны әмелге асырыўды қадағалап барыўды өз ишине алады.

Тренер алда болатуғын беллесиў жобасын ислеп шығыўда, оқыўшының қарсыласы үстинен жеңиске ерисиўи ушын ең нәтийжели тактикалық ҳәрекетлерин анықлаў мақсетинде, қарсыласы туўралы толық мағлыўматға ийе болыўы керек. Жарыс жұмысларын қадағалаў ҳәм оны кейин қайта көрип шығыў, ямаса спортшының таярлығындағы күшли ҳәм күшсиз тәреплерин анықлаўда жәрдем береді.

Беллесиў даўамында гүресшилер жарыс барысын басқарыў шеберлиги, ҳәр қыйлы техникалық ҳәм тактикалық жағдайларын бақлаў ҳәм де анализлеў, сондай-ақ анық көрсетпелер жәрдемінде бир қарарға келиў көнликпесинен пайда болады.

Гүресшилер таярлығының ҳәр тәреплемели системасында сайлап алыў ўазыйпасы айрықша әҳмийетке ийе. Ол тренердин билимлери ҳәм педагогикалық тәжирийбеси тийкарында жас ҳәм де жоқары тәжирийбели спортшылар ушын түрли жағдайларда таңлап алыў критериясынан пайдаланып, ең талантлы спортшыларды анықлаў тәжирийбесин көрсетеди.

Дене тәрбиясы хәм спорт тараўындағы жоқары тәжирийбели қәнийге, өзиниң кәсиплик дәрежесин бәрқулла асырып барыўы шәрт. Буның ушын ол теориялық хәм әмелий жумысларды алып барыў кәнликпесине ийе болыўы, излениў ўазыйпаларын алға қойыўды билиўи, тийисли излениў усыллары хәм де әмеллерди таңлап алыўы, алынған мағлыўматларды анализлеп билиўи керек.

Тренер өзиниң әмелий жумысында түрли жарысларды шөлкемлестириў хәм оларды өткериўди билиўи керек. Буның ушын ол гүрес түри қағыйдаларын билиўи, төрешилик ўазыйпасын орынлаўы хәм жарысларды өткериў ушын бәрше зәрүрли болған хўжетлерди таярлап билиўи керек.

Тренировка процессин жоқары дәрежеде дүзиў ушын тренердин спорт залын материаллық-техникалық жақтан үскенелеў, гүрес заллары хәм тиклениў орайын хәр түрли инвентарлар менен тәмийинлеў кәнликпеси үлкен әҳмийетке ийе.

Тренердин хәр тәрәплеме кәсиплик жумысы ўақтында көрсетип өтилген ўазыйпалардың нәтийжели әмелге асырылыўы, оның өз кәсипине болған меҳри-мухаббаты, өз қәнийгелигин толық билиўи, педагогикалық қәбилет хәм де жоқары шахс сыпатлары дәрежеси менен анықланады.

Өз үстинде тексериў ушын сораўлар хәм тапсырмалар.

1. Гүрес спорты теориясы хәм әмелияты пәни нени үйренеди?
2. Гүрес спорты теориясы хәм әмелияты пәниниң мазмуны, ўазыйпасы хәм мақсети?
3. Гүрес тренериниң жумыс барысының тийкарғы ўазыйпасы нелерден ибарат?
4. Гүрес тренериниң тийкарғы жуўапкер-шилигин айтып бериң?

Пайдаланылған әдебиятлар.

1. С.Н.Филь, В.П.Пешков «Профессиональная подготовка студентов в институте физической культуры» Киев. 1985.
2. В.М.Игуменов «Психолого-педагогическая характеристика деятельности преподавателя-тренера по борьбе». Москва. 1986.
3. О.Б. Малков «Деловые игры в подготовке тренера по спортивной борьбе» Москва 1986.

4. А.И.Михеев «Формирование педагогического мастерства тренера» Москва 1986.

2-БАБ. Гүрес спорты раўажланыўының қысқаша тарийхы.

2.1. Гүрес спортының пайда болыўы ҳәм раўажланыўы.

Гүрес спорты ең әйемги спорт түрлеринен бири болып, жүдә қызық ҳәм узақ тарийхқа ийе. Әйемде, инсан көп мың жыллар даўамында инстинкли хұжим ҳәм қорғаныў хәрекетлеринен ҳәзирги заманагөй гүрес түрлери усылларына жақын болған координацияланған хәрекетлерине шекем қыйын жолды басып өткен.

Отырықшылық турмыстың басланыўы менен халықлардың дене шынығыўында жаўынгерлик таярлыққа тән болған ҳәм биринши гезекте хәр қыйлы жеке гүрес түрлери алдыңғы қатарға қойылған. Әйемде инсанның отырықлы жасаў орынларында аң аўлаў сахналары менен бир қатарда гүресип атырған адамның көриниси пайда бола баслайды. Мысыр естеликлери дийўалларындағы сүүретлерге қарағанда жоқары техникаға ийе болған гүресшилердің көринислери табылған. Шама менен э.а 2800 жылда таярланған бронзалы хәйкел белбеўли гүрестин ең әйемги естелиги болып есапланады. Онда қарсыласын қолы менен беккем орап алыўдың аўыртыў усылын бериўши усыллар берилген.

Әйемде Хиндистан да хәр қыйлы жеке гүрес түрлери кең тарқалған. Жергиликли халықлар саламатластырыў гимнастика, аяқ ойыны ҳәм қурал-жарақсыз өзін қорғаў тараўында бийбаха дәстүрлерди абайлап сақлап келген. Әйемги хинд қолжазбаларында беллесиў ҳәм жеке гүрестин усындай формалары ҳаққында айтылыўынша, бундай беллесиўлердің усылы қарсыласына кол ямаса аяқ пенен қулатыўшы, қатты соққы бериў, сондай-ақ буўыў усылларын қолланыў усыллары айтылады.

Әйемги Қытайда физикалық тәрбияның биринши пайда болыўы эрамыздан алдыңғы 3-мың жыллықтың басына туўры келеди. Шама менен э.а 2698-жылда «Кунфу» деп аталған китап жазылған. Онда биринши мәрте халықлар арасында кең тарқалған емлеў гимнастикасы, массаж, кеселликлерди даўалаўшы аяқ ойындар, сондай-ақ жаўынгерлик руўхтағы ойындардың көриниси көрсетилип өтилген.

Соны айтып керек, әйемги Қытай жәмийети сол дәўирдин философиялық көз-қарасына тийкарланып, өсип киятырған жас әўладтың

саналы тәрбиясына, жаслардың қабилетін хәм характерін қәлиплестириуғе үлкен итибар қаратқан. Егер беллесиў барысында бирде-бир гүресши қопаллық қылса ямаса қағыйданы бузса, бундай жағдайда төрешилер хәм тамашагөйлер бул гүресшини «сяо цзань» деп қаралаған. Бул сөз жәмийеттиң жоқары дәрежеде ғәзеплениўин аңлатады.

Барлық дәўирлерде бәрше халықлардың дәстанлары гүрести дене тәрбиясының зәрүр элементи, физикалық шынығыўлардың улыўма халықлық түри сыпатында кең тарқалғанлығы туўралы мағлыўмат береді.

Дене тәрбиясы хәм гүрестің раўажланыўында әйемги Греция айрықша орын тутады. Эрамыздан алдынғы IX-VIII әсирлерде әйемги Грецияда физикалық тәрбия системасы жаратылады хәм ол хәзирги ўақытқа шекем өз әҳмийетин жойтпаған. Арнаўлы мектеплерде тәжирийбели оқытыўшылар, гүрес, сондай-ақ, қысқа аралыққа жуўырыў, узынлыққа секириў, найза хәм дисклерди ылақтырыў бойынша шөлкемлестирилген дәстүр тийкарында балалар таярлығына айрықша итибар берген. Соның менен бирге шуғылланыўшылар қол урысын алып барыў, тас ылақтырыў шеберлигин ийелеп барған.

Әйемги Грециядағы гүрес техникасы хәм оның раўажланыўы ҳаққында көп санлы мүсинлер, амфоралар хәм де гүзелердеги сүүретлер, әйемги шайырлардың шығаралары, тарийхшылар, философлар Гомер, Пиндар, Платон хәм басқалардың ислеген мийнетлери буның айқын гуўасы болады. Мәселен Гомердиң «Илиада»сында (э.а IX-VIII-әсирлер) Аякс хәм Одиссей арасындағы беллесиўде төмендегидей бая етиледи: «Гүресшилер белбеўлерин байлап, майдан ортасына шықты хәм қоллар менен беккем бир-бирин услап орап алды. Күшли қапсырысыў нәтийжесинде қахарманлар-дың денелери сықырлады, шаршады хәм олардан тер шыға баслады. Гүресшилердиң денесинен қан сызылып шыға баслады, бирақ олар гүрести даўам ете берди».

Гүрестің басқа физикалық шынығыўлары менен бир қатарда мәдениетқа теңлестирилиўи сол дәўирдиң өзине сай өзгешелиги еди. Гүрес пенен сол дәўирдиң ири ўәкиллери-алымлар, шайырлар, мәмлекетлик искерлер, әскербасылар шуғылланған.

Әйемги Греция Олимпияда ойынларының ўатанына айланды (э.а 766-ж). Биринши Олимпияда ойынлары дәстүрине гүрес еркин спорт түри (э.а 708-ж), сондай-ақ арнаўлы бес гүрес қурамының бөлими сыпатында (э.а 708 ж) киргизилген.

Сол дәуірдегі көплеген халық жанкүйерлери-математик алым Пифагор, философ Еврипид хәм Платон, Пиндар хәм тағы басқалар Олимпиада ойынлығының жеңимпазы болған.

Греклердің хәр тәрәплеме дене тәрбиясы системасы орнын әйемги Римдегі анық көрсетилген әскерий-физикалық тәрбия ийеледи. Бунда жаўынгерлик хәм саптағы таярлыққа үлкен итибар қаратылды. Глодиаторлар урысы хәм жаўынгер арбашаларда жарысыў сыяқлы тамашалы ойындар үлкен орынды ийелей баслайды.

Европада феодализмнің гүжиген дәуиринде (XI-XV-әсирлер) рицарлардың дене тәрбиясы системасы пайда болды. Хәр қыйлы жеке гүрес түрлери (солардан қуралсыз) оның ажыралмас бөлимине айланды.

Тальхоффердің (1443-1467) гүрес бойынша биринши китапларынан биринде оқыў сүүретлеринде көрсетилген хәрәкетлер хәм қуралсыз өзін-өзи қорғаў усыллары (олар Япония самурайларының «джиу-джитсу» гүреси техникасын еслетеди) усы туўралы мағлыўмат береді. XV-әсирден баслап рицарлардың жуплық әскерий шынығыўлары, әпиўайы халықтың бизге шекем сақланып қалған дәстүрий гүрес бөлимлеринен үлкен дәрежеде парқланады. Орта әсирлер жылнамасы, қолжазбаларынан бизге белгили, барлық ярмаркалар, тойлар, диний байрамларда, басқада тамашалар менен бир қатарда әлбетте гүрес жарыслары да өткерилген.

Греклерлердің дене тәрбиясы системасына қайтыўы, ояныў дәуирине сай түрде, усы дәуирдің идеалы-бул хәр тәрәплеме раўажланған, өмирдің барлық тараўларында жоқары нәтийжелерге ересе алатуғын инсан образы болып табылады. Буның нәтийжесинде италиялық хәм немис жанкүйерлери, грек гимнастикасына және бир мәрте итибар қаратқан. Италиялы врач Х. Меркуриялис өзиниң «Гимнастика мәденияты ҳаққында» деп аталған 6 бөлимли китабында (1569-ж) әйемги гимнастика түри тәрийлеген. Сол дәуирдің өзинде Фабиан фон Ауерсвалдтиң «Гүрес мәденияты» (1539-ж) китабы пайда болды.

XVIII-XIX-әсирлерде миллийлик өзгешелиги айқын көрсетилген дене тәрбиясы системасы жүзеге келе баслады. Олардан немис дене тәрбиясы системасы Гуни Мутс (1759-1838) Витс (1763-1836) хәм Ян (1778-1852), швед дене тәрбиясы системасы Линг (1776-1839), чех дене тәрбиясы системасы Тирш (1832-1884), Дания дене тәрбиясы системасы Нахтегалл (1777-1847), француз дене тәрбиясы системасы Ф. Аморос (1770-1847) хәм басқалар тәрәпинен жаратылған. Барлық миллий системалар жолламалары

хәм мақсетлери ҳәр түрли болыўына қарамастан, басқа дене тәрбия шынығыўлары менен бир қатарда халық арасында кең тарқалған гүрес, қылышпазлық, жуўырыў, сүзиў ойынларын өз ишине алған.

2.2. Хәр қыйлы гүрес түрлериниң пайда болыўының тарийхий дереклери.

2.2.1. Дзюдо.

Японша джиу-джитсу гүреси заманагөй дзюдоның тийкары болып есапланады. Оның апсаналық имканиятлары ХІХ-әсирдиң ақырында, усы қуралсыз қол гүресин алып барыў системасының ең раўажланған дәуиринде Европаға кирип келди.

Доктор Дзигаро Кано заманагөй дзюдоның атасы болып табылады. Ол еле талабалық жылларынан баслап-ақ, дене хәм руўхый жетикликке ерисиў мүмкинлиги үстинде қатаң түрде пикир жүритеди. 18 жасына келип онда жаңа гүрес түрин жаратыў қарары пайда болады. Кано кеўилдегидей физикалық қәбилиетке ийе болмаса да, қысқа ўақыт ишинде джиу-джитсу, каратэ, сумо хәм басқа да миллий гүрес түрлериниң көп санлы усылларының техникасын ийелеп алады. Олардың ишинен ең нәтийжелилерин таңлап алады хәм де қәуипли услаўларды хәм соққыларды шығарып таслап, жаңа система ямаса гүрести жаратады. Ол дзюдо яғный «жумсақ жол» деп атала баслады.

Кано 1882-жылы университетти тамамлап Токионың Эйсе ибадатханасында биринши дзюдо мектеби «Кадокан»ды («Усылды ийелеў үйи») ашады.

Дзюдо тийкаршысының есаплаўынша, бул спорт түри усылларын толық үйренип алып, бир қанша күшли, бирақ шаққан болмаған адам үстинен жеңиске ерисиў мүмкин. Дзюдо да ең тийкарғысы - бул күш емес, бәлким жоқары тәжирийбе техникасы болып есапланады. Соның ушын дзюдо бойынша биринши жарыс өткерилгенде қатнасыўшылардың салмағына қарамаған. 1956-1958-жылларда Японияда болып өткен дәслепки үш жәхән чемпионатлары тек ғана улыўмалық салмақта өткерилген.

Дзюдоның пүткил дүньяда абыройы артып атырғанлығы себепли 1961-жылы жәхән чемпионаты биринши мәрте Европада - Парижде өткерилди. Бул чемпионатта үлкен жаңалық пайда болды: Голландиялы 27 жасар Антон Хеесник финалда жәхән чемпионы Кодзи Сонэ үстинен жеңиске еристи.

Япониялы дзюдошылардың дәслепки әўметсизлиги себепли дзюдо тийкаршысы 1964-жылдан баслап салмақ түрлерин киргизиўге мәжбүр болды. 1965-жылда Бразилияда болып өткен жәхән чемпионатында қатнасыўшылар 4 салмақ категориясында медальлар ушын гүрес алып барды. Япониялы спортшылар үш биринши орынды ийелеп алды, Антон Хеесинг болса төртинши мәрте чемпион болды.

1964-жылда Токиодағы олимпияда ойындарына дзюдо ойыны биринши мәртебе киргизилип, оған турнирде 27 мәмлекеттен ўәкиллер қатнасты. 1964-жылғы олимпиада ойындары ийелери үш салмақ категорияда биринши орынды ийеледи. Ал, тек ғана А. Хеесинг ең абыройлы аўыр салмақ категориясында жеңип шығып алтын медалды ғолға киргизди.

Олимпияда-68 дәстүрине дзюдо спорт түри киргизилмеди, бирақ төрт жылдан кейин Мюнхен ойындарында бул спорт түри узил-кесил Олимпияда статусын алды. Хәм және таңқаларлық ўақыя жүз берди. Голландиялы Вим Рюска улыўма аўыр салмақ категориясында еки алтын медальды қолға киргизди. 1976-жылы Халықаралық дзюдо федерациясы Конгрессинде салмақ категориялар-ын көбейтиў - улыўма аўыр салмақ категориясын қосып сегизге шекем жеткерийў ҳаққындағы қарар қабыл етилди.

Тийкарынан қысқа ўақыт ишинде дзюдо спорты ҳәўескерлери көбейди хәм көплеген мәмлекетлерге тарқала баслады. 1956-жылда Халықаралық дзюдо федерациясы шөлкемлестир-илди. Ол 100 ден артық мәмлекетлерди бирлестирди.

Өзбек дзюдошылары халықаралық майданларда көплеген жеңислерге еристи. Олардан А. Багдасаров 1996-жылдағы Олимпияда ойындарының гүмис медалы ийеси болды, ал Ф. Тураев болса 1999-жылда өткерилген жәхән чемпионатында 2-орынды ийеледи.

2.2.2. Самбо.

XX-әсирдин 30-жыллары басларында Россияда жаңа гүрес түри - самбо қәлиплесе баслады. Бул спорт түриниң пайда болыўы хәм раўажланыўында В. А. Спиридонов, В. С. Ошчепков хәм А.А. Харлампиевлер өзлериниң пидайылықларын көрсетти. Самбо гүреси техникалық хәм тактикалық усылына қарағанда дзюдо гүресине жақын келеди. Самбо гүресиниң тийкаршыларынан бири В.Ошчепков дзюдо

гүресин Япониядағы «Кадокан» мектебинде үйренген. Оның басшылығы астында 1931-жылда Москва Мәмлекетлик дене тәрбиясы институтында жаңа гүрес түрін үйрениў сабақлары басланды.

Жаңа гүрес түрінде В. Ошчепков палўанлардың кийимин өзгертти. Ол япон гүресиндеги дәстүрий шалбар ҳәм киманодан ўаз кешти, оларды келте ыштан ҳәм де арнаўлы куртка менен өзгертеди. В.Овчепков спорт аяқ кийимин де өзгерттип, юнон-рум гүресиндеги сыяқлы, лекин териси жумсақ ботинкаларды киргизди. Техникалық ҳәрекетлерден ылақтырыўлар ҳәм аяқлардан ушлап алып силкиў ҳәм де аяқларға аўырыў бериўши усылларды киргизди. Соның менен бирге буғып ушлап алыў усылларын бийкар етди.

Жаңа гүрес түри 1938-жылда тән алынды. Усы гүрес түриниң атамасы бир қатар өзгерислерден кейин («еркин усыл», «еркин гүрес»). 1947-жылға келип расмий түрде «Самбо» деп аталды. Бул сөзлердиң қысқартылыўынан пайда болып «самозащита без оружия», «қуралсыз өзин-өзи қорғаў» деген мәнини аңлатады.

Самбо дүньяның бир қатар мәмлекетлерине кең тарқалды. Соның менен Монголия, Болгария, Япония, Англия, Испания, АҚШ, Франция, Италия ҳәм басқа да мәмлекетлер де үлкен қызығыўшылық пайда етти. 1966-жылда Халықаралық ҳәўескерлер гүрес федерациясы Конгресси самбо гүресин халықаралық спорт түри деп тән алыўға ҳәм де грек-рим, еркин гүрес бойынша чемпионатлардың өткерилиў мүддетлеринде жәхән ҳәм Европа чемпионатларын өткерий туўралы нызам қабыл етти.

Самбо бойынша биринши дүньяжүзилик чемпионаты 1973-жылы Тегеранда болып өтти. Ҳәзирги ўақытта жарыслар еркеклер ҳәм ҳаял-қызлар арасында (1983-жылдан) өткерилип келинеди.

Халықаралық Самбо федерациясы 1979-жылы шөлкемлестирилди.

Самбо гүреси өзбек миллий гүресине (Бухара усылы) жақын. Соның ушын бизиң спортшыларымыз самбо гүресинде жоқары нәтийжелерге ерисип киятыр. Сайфуддин Ходиев, Собир Қурбонов, Бобомурод Файзиев, Вячеслав Елистратовлар жәхән чемпионлары болды.

2.2.3. Грек-рим гүреси.

XVIII-XIX-әсирлерде Европада әсиресе Францияда гүреске қызығыўшылық қайта тиклене баслады. Халық арасында гүреске болған қызығыўшылықтың ояныўы көп санлы профессионал гүресшилердиң пайда болыўына себепши болды. Олар цирклерде ҳәм ярмаркаларда өз өнерлерин

көрсете баслайды. Жетискенликлер буған сондай себепши болды, қалаларда айрықша гүресшилер топарлары пайда бола баслады. Нәтийжеде профессионал гүресшилер арасында жеке бириншиликлер хәм Францияның қалалары, кейин болса жәхан чемпионатлары өткериле баслады. Чемпионатлардың жақсы шөлкемлестирилиўи оның кең түрде үйренилиўи профессионал гүреске үлкен табыслар келтирди.

Әсте-ақырын французлар гүреси басқа Европа мәмлекетлерине кирип барды. Гүрес кең жәмийетшиликтиң қызығыўшылығына ерисиўи хәм географиялық жақтан тарқалыўи менен бир ўақытта техникалық жақтан да байып барды.

Қопал палўанлардың беллесиўлери тамашагөйлердин меҳрин арттыра алмады, техника, шаққанлық хәм гөззаллық және де қәдирлене баслады.

XIX-әсир ортасында Париж қаласында биринши қәнигелестирилген гүрес майданлары ашылды, соның ушын 1848-жылы Францияда профессионал гүрестин раўажланыўының басланыўы болып есапланады. Бул жерге түрли мәмлекетлерден Германия, Туркия, Италия, Россия, Швециядан түрли турнирлер хәм чемпионатларда қатнасыў ушын гүресшилер келеди. Сол тәризде бул спорт түри халықаралық майданда таныла баслады. Бул гүрес түри Европаның барлық мәмлекетлеринде «французша гүрес» аты менен кең түрде тарқалады. Гүрестин әйемги Греция, әйемги Римде раўажланған-лығын есапқа алған халда французша гүреске «грек-рим» гүреси аты берилди. Ол бизинң мәмлекетимизде узақ ўақытқа шекем «классикалық гүрес» деп аталып келинди.

Олимпиада ойындарының тиклениўи менен 1896-жылы Олимпиада ойындары дәстүрине гүрестин бул түри де киргизилди. 1898-жылдан баслап Европа чемпионаты, 1904-жылдан баслап жәхан чемпионатлары өткерилип келмекте. 1912-жылда хәўескерлер арасында гүрес жарысларын қадағалаў хәм өткерий бойынша Халықаралық шөлкем дүзилди.

1921-жылы усы шөлкем Халықаралық хәўескерлер гүрес федерациясына (ФИЛА) айландырылады. Ол хәзирги ўақытта да жумыс алып бармақта. ФИЛА дүньядағы ең үлкен хәм тәсир көрсетиў шеңбери үлкен спорт шөлкеми есапланады. Хәзирги ўақытта ол жүзден артық спорт гүреси бойынша миллий федерацияларды бирлестиреди.

Өзбек гүрес мектеби тәрбияланыўшылары халықаралық майданларда үлкен жетискенликлерге еристи. Олардан, Рустам Казаков 1972-жылдағы Олимпиада ойындары хәм 1969-жылдағы жәхан чемпионатында жеңиске

ерискен. Камил Фаткулин жәхән чемпионатларының көп мәрте жеңімпазы болған.

2.2.4. Еркін гүрес.

Еркін гүрес тарыйхының түп тамыры әйемги Грецияға барып тақалады. Бизге мәлим хәр қыйлы спорт түрлери бойынша комплексли сынаулар әйемги греклердің улыўма физикалық таярлығы тийкарында қәлиплескен. Еркін түрде гүресиў барлық спорт түрлери ишинде үлкен әҳмийетке ийе болған.

Гүресшилер беллесиўлеринде, хәзирги қағыйдалардан парықлы рәуиште, қарсыласын саптан пүткиллей шығарып жиберий ямаса оның жеңилгенлигин тән алыўға мәжбүрлеў, жеңиске ерисиўдің тийкары болып есапланған. Гүресте буған қарсыластың беллесиўди даўам еттире алмайтуғын нәтийжели усылларды қолланыў, э.а VIII-әсирден баслап болса - оны дизеде турыўға мәжбүр етий жолы менен ерисилген.

Әйемги дүнья мүсиншилери гүрес беллесиўлеринен көринислер сүүретлеген. Бул беллесиўлерде гүресшилер аяқларды услаў менен бир қатарда, аяқлар жәрдемінде орынланатуғын хәрекетлерден пайдаланған.

Заманагөй еркін гүрес, қәнийгелериниң пирикинше, Англияда қәлиплескен. XVIII-әсирден бул жерде сондай гүрес варианты пайда болған, бунда гүресшилерге қарсылық көрсетиў қуралларын таңлаўда кең имканият берилген.

XIX-әсирде Европада профессионал гүрестин тез раўажланыў әсирине айланды. Спорттағы профессионализм Американы ийеледи, гүрес пайдалы қәрежетли шынығыўға айланды.

1904-жылда АҚШ та өткерилген үшінши Олимпиада ойындарында америкалылар мезбан сыпатында өз хуқуқларынан пайдаланып, биринши мәрте олимпиада дәстүрине грек-рим гүреси орнына еркін гүрес жарысларын киргизди. Бирақ басқа мәмлекет ўәкиллери бул жарыста қатнаспады, себеби барлық қатнасыўшылар АҚШ ўәкиллери еди. Кейинги олимпиада ойындары (1908-ж) дәстүринде еки гүрес түри бар еди. Бирақ V Олимпиада ойындарында (Швеция 1912-ж) шөлкемлестирий-шилер еркін гүрести Олимпиада дәстүрине киргизбеди хәм спортшылар грек-рим гүреси жарысларына қатнасады.

VII Олимпиада ойындарынан баслап (Белгия 1920-ж) еркін гүрес бәрқулла олимпиада ойындары дәстүрине киргизиледи. Бирақ, Олимпиада ойындары түрли мәмлекетлердің еркін гүресшилериниң өз күшлерин

сынап көретуғын жалғыз ғана жарыс түри еди. Басқа ҳеш қандай халықаралық жарыслар сол ўақытлары өткерилмейтуғын еди.

Биринши Европа чемпионаты 1929-жылда Парижде, биринши жәҳан чемпионаты болса 1951-жылда Токиода өткерилди.

Өзбекстанның палўанлары да халықаралық майданларда үлкен табысларды қолға киргизди. Бунда еки мәрте олимпиада чемпионлары, бир неше мәрте жәҳан чемпионлары Арсен Фадзаев ҳәм Махарбек Хадарцев, сондай-ақ үш мәрте жәҳан чемпионы Аслан Хадарцевлар болып есапланады. Солар қатарында Э.Абдурахманов, Э.Юсупов, Л.Шепилов, А.Хаймович, Р.Атаулин, Х.Зангиев, Р.Исламов, А.Очилов, Д.Захартдинов ҳәм Р.Хинчаговлар да жоқары табысларға ерискен.

2.2.5. Гүрес

Өзбек гүреси әййемги дәўирлерде дүньяға келген болып, бул көп санлы тарийхый естеликлерде өз сәўлесин тапқан. Беллесиўлерди тынышлық жолы менен шешиў, сондай-ақ душпанды тутқынға алыў усылларын өз ишине алатуғын гүрес усылларын сүўретлеўши әййемги сүўретлер ҳәзирги Өзбекстан территориясында алып барылған археологиялық қазылмалар барысында табылған. Сонны да атап өтиў керек, жарыс алдынан ылақтырыў, секириў күшин көрсетиўди өз ишине алатуғын шынығыўлар орынланған. Олар қарсыласларының өз-ара беллесиўлери алдынан денени қыздырыў қуралы сыпатында хызмет қылған. Гүресшилер бир-бириниң териден исленген белбеўин ямаса үстки кийимлеринен услап, гүресиўди баслаған. Қарсыласын жерге таслаў усылын орынлаў барысында аяқларының ишине ҳәм шалыў усылына үлкен итибар қаратқан.

Өзбекстан аймағында жасаўшы халықларда беллесиў биринши аўдарып урыўға шекем даўам еткен. Бул жарыслар миллий намалар жаңланыўы астында өткерилген ҳәм жарыс жеңимпазы халық арасында үлкен ҳүрметке ийе болған.

Гүресшилердиң беллесиўлери жеңислер, шаңарақтағы байрамлар ямаса мәўсимли байрамлар мүнәсийбети менен өткерилетуғын байрамлардың безеги болған. Уллы данышпанларымыз, жазыўшы ҳәм алымларымыз: Абу Али ибн Сина (980-1037), Алишер Наўайы (1441-1501) шығармаларында күшли палўанлардың беллесиўлери сүўретленген ҳәм де айрым усыллары тәрийплеп келтирилген.

Усы шығармаларда көриниб турғанындай, өзбеклерде усыллар системасы жетерли дәрежеде раўажланған миллий гүрес пайда болған.

Ҳазирги Ўзбекистан аймағында эйемги еки гүрес түри қәлиплескен: қарсыласының белбеўин алдынан услап алыў ҳәм қарсыласын еркин услап алыў. Гүрестинң биринши түри «Ферғана усылы», екиншиси «Бухара усылы» деп аталады. Гүрестинң бул түрлери ҳазирги күнде де республикамызда кең тарқалған. Усы түрлер бойынша республика, Азия ҳәм халықаралық жарыслар өткериледи.

1998-жылда халықаралық гүрес ассоциациясы шөлкемлестирилди. 1999-жылдан баслап жәҳан чемпионатлары өткерилип келмекте. А.Қурбонов, К.Муродов ҳәм Т.Мухамадиевлар дәслепки жәҳан чемпионы дәрежесин қолға киргизген спортшылар болып есапланылады.

2.3. Ўзбекистанда раўажланып атырған басқа да спорт гүреси түрлери.

2.3.1. Сирим.

Сирим-корейслердинң миллий гүреси болып, гүрестинң пайда болыў тарыйхы, корейс халқының эйемги тарыйхы менен байланысып кетеди. ХХ-әсирден баслап сирим гүреси Кореяда спорт түри сыпатында рәсмий түрде тән алынады. Барлық үлкен жарысларда, тийкарынан биринши пүткил Корея жарысларында сирим гүреси дәстүрге киргизилди.

Ҳазирги ўақытта сирим гүреси мәмлекетимизде жасаўшы корейслер себепли Ўзбекистан да раўажланып бармақта. Сирим гүреси өзиниң айрықшы техникалық усыллары менен өзбек миллий гүресине (Ферғана усыллары қағыйдаларына) жақын келеди.

Бул еки спорт гүресиниң тийкарғы уқсаслығы-бул беллесийү басланыўынан алдын, бир-биреўиниң белбеўлерин услап алыўында. В.А.Ким ҳәм Г.Г.Ким сыяқлы Ўзбекистанда хызмет көрсеткен тренерлер сирим гүреси раўажланыўына үлкен үлеслерин қосып келмекте. Олар тәрәпинен усы гүрестинң биринши расмий қағыйдалары таярланды ҳәм де баспадан басып шығарылды.

1989-жыл Сеулда болып өткен пүткил Корея спорт ойынларында Ўзбекистан спортшысы Л.П.Югай улыўма аўыр салмақ категориясында қатнасып, биринши мәрте сыйлықлы орынды ийеледи.

Ҳазирги ўақытта сирим гүреси республикамыз халқы арасында кең тарқалып бармақта.

2.3.2. Армрестлинг

Армрестлинг англиз тилинен аўдарғанда «қолларда гүресиў» («арм-қол», «рестлинг-гүрес») мәнисин билдиреди. Армрестлинг спорт түри

сыпатында XX-әсирдің 60-жылларында қәлиплеседи. Бирақ ол өзиниң тарийхий негизине ийе. Қолларда гүресий, халықлардың түрли дәстүрлери хәм үрп-әдетлерин бириктирип алған халық дене тәрбиясының қурамлы бөлими болып есапланады.

Бул жеке гүрес түри хәр түрли байрамлар хәм бәзимлерде ең күшли адамды анықлаўдың дәстүрий усылы болып келген хәм хәзирги ўақытта да сол қәлипте өткерилмекте.

Армрестлинг әйемнен арнаўлы таярлыққа қаратылған нәтийжели шынығыў сыпатында гүресшилердің таярлық қурамына кирген. Усы спорт түри, қағыйдаларының әпиўайылығы хәм саламат адамлар, хәм майыплар ушын да теппе- теңлиги, қызығарлы жағдайларға бай екенлиги хәм тамагөйлерди өзине тартыўы, оның көплеген мәмлекетлерде кең тарқалыўына алып келди. Армрестлинг бойынша биринши жәхан чемпионаты 1962-жылда Петалума (АҚШ) қаласында болып өтти.

Хәзирги күнде қол гүресиниң 6 түри болып «Ристрестлинг» (сөзбе-сөз аўдармасы «билеклерде гүресий») деген мәнини аңлатады) бойынша шөлкемлестириў комитетиниң тийкарын салыўшы хәм президенти Бил Соберанес стол жанында тик турып, бос қолларын тийкарғы гүресетуғын қоллар астынан созып услап турыў менен гүрес алып барыўды усинды. Доктор Стоксен-отырып, бос қоллар менен беккем дәстени услаған ҳалда гүресий кереклигин атап өтеди.

Америкалы жүк тасыўшы машина айдаўшыларының бирлескен кәсиплик шөлкеми дәстени услаған ҳалда тик турып гүрес өткерийўди абзал көреди.

Майами чемпионаты шөлкемлестириў комитети жарысларды тек жатқан ҳалда дәстени услап гүресий усылында өткереди хәм айрықша услаў менен гүрес алып барылатуғын чемпионатлар өткериледи: қол мушланған жағдайда бүгиллип, қарсыласы қолының, мушланып қайрылған жеринен бирлестириледи. Бунда да отырып хәм жатып хәм тик турып гүресий мүмкин.

Дәслепки жағдайлар хәм услаўлардың түрли атамаларда (Армрестлинг, рестрестлинг, хендрестлинг ҳ.т.б) алжасып қалыўға алып келеди.

Армрестлинг 1991-жылдың ақырында Өзбекстанда спорт түри сыпатында пайда болды. Сол жылдың өзінде республика федерациясы шөлкемлестирилди. Бул спорт гүреси түри жаслар арасында кеңнен тарқалды. Түрли улыўма халықлық спорт байрамларында армрестлинг

жарысларына орын ажыратылды. Өзбек спортшылары усы спорт түрінде үлкен табысларға еристи. Атап айтқанда У.Ахмедов үш мәрте жәхан чемпионы, Ю.Садиров, Е.Шафранова хәм М.Шараповлар жәхан чемпионлары болды.

Өзи-өзин тексеріуі ушын сораулар хәм тапсырмалар.

1. Әйемги дүньяда гүрес спортының пайда болыуы хәм рауажланыуының тийкарғы дәуірлерин айтып берің?
2. Әйемги Грецияның уллы данышпанлары - Олимпиада ойындары жеңімпазларын айтың?
3. Гүрес спорты бойынша дәслеки китаптар қашан пайда бола баслаған?
4. Өзбекстанда рауажланып атырған хәр түрли гүрес түрлеринің пайда болыу тарихы тууралы айтып берің?
5. Гүрес түрлери бойынша республикамыздың жетекши спортшылары хәм тренерлерин айтып берің?
6. Заманәгәй Олимпиада ойындары дәстүрине киргизилген гүрес түрлерин айтып берің?
7. Жарысларда хаял-қызлар қатнасауығын спорт гүреси түрлерин айтып берің?

Пайдаланылған әдебиятлар:

1. Л.Кун. «Всеобщая история физической культуры и спорта» М. 1982.
2. В.В. Столбов «История физической культуры и спорта» М. 1975
3. Г.С. Туманяна «Спортивная борьба. под. ред» М 1985.
4. А.П. Купцова «Спортивная борьба. под. ред» М 1978.
5. Н.М. Галконский. Ф. А. Керимов «Вольная борьба» Т. Q987
- 28
6. Ж.М. Нуршин. Р. С. Саломов, Ф. А. Керимов «Өзбекча миллий спорт кураши» Т. 1993
7. А.К. Атаев «Кураш» Т. 1987

3. БАП. Гүрес спорты усулларын классификациялау, системаластыруу хәм олардың атамасы

3.1.1. Гүресшиниң техникалық хәрекетлери.

Гүрес техникасы - гүресшиниң жеңиске ерисиуі ушын қолланылатуғын қағыйдаларда рухсат берилген хәрекетлердиң жыйындысы.

Усыл - гүресшинің жеңiske ямаса қарсыласы үстинен үстинликке ерисиуи ушын хұжим жасап атырған гүресши жағдайын гилемге қарай өзгертириуіге қаратылған хәрекеті.

Қорғаныў - гүресшинің хұжим етиуи қарсыласы тәрeпинен әмелге асырылып атырған усылын тоқтатып қалыуға қаратылған хәрекеті.

Қарсы усыл - гүресшинің қарсыласының усылына қарсы жууап қайтарыу усылын орынлауға қаратылған хәрекеті.

Байланыў - тик турыу жағдайынан басланып партер жағдайына өтиу ямаса керисинше тәртипте орынланатуғын усыллар бирлиги.

Тоқтатып қалыў - гүресшинің қарсыласының хұжимин тоқтатып қалып, кейин оны қәуипли жағдайға өткерииуіге қаратылған хәрекеті.

Басып турыу - гүресшинің көпир жағдайында турған қарсыласының көкирегин гилемге тийгизиуіге қаратылған хәрекеті.

Ылақтыруу - тик турыу ямаса партерде қарсыласын гилемнен көтериу арқалы орынланған хәм оны қәуипли жағдайға түсиретуғын усыл.

Өткерииу - тик турып усылды орынлау жоллары, буның нәтийжесинде хұжим етиуи қарсыласын партерге турғызады.

Аударыу - бул усыллар нәтийжесинде гүресши, қарсыласын гилемнен көтерместен, оны қәуипли жағдай түсириу усылы.

Бурылыу - партердеги усыллар, оларды әмелге асыруу нәтийжесинде гүресши қарсыласын гилемнен көтерместен оны арқасы менен гилемге аўдарады.

Услап турыу - гүресшиге қарсыласын гилемде арқасы менен жатқан халда услап турыуға жәрдем беретуғын усыл.

Үстине шығып алыу - партерде астында жатқан жағдайдан гүресшиге қарсыласының үстине өтип алыуға жәрдем беретуғын усыллар.

Аўыртыу усыллары - мойынды қайырыу, қатты бүгий ямаса буўынларды езиу менен байланысly болған усыл, оның нәтийжесинде қарсыласы аўыртыуды сезе баслайды.

Қылқындыруу - мойынды қысыу менен байланысly болған усыллар, оның нәтийжесинде қарсыласы буўылғанын сезеди.

3.1.2. Гүресшинің тик турыудағы тийкарғы хәрекетлери.

Силтеу хәрекеті - оның нәтийжесинде гүресши қарсыласын кескин түрде аўдарып, оның арқасына өтип алады.

Қол астынан өтиу хәрекети - оның нәтижесінде гүресши қарсыласының қолының астынан өтип арқасына шығып алады.

Айланыу хәрекети – палұанның айланып орынлайтуғын хәрекети.

Дизерлеу хәрекети - бунда гүресши аяқларын алдыға созып отыруу арқалы қарсыласының арқасына өтип алады.

Аударуу.

Соққы бериу хәрекети - оның нәтижесінде гүресши денеси хәм қоллары менен қарсыласын түртеди.

Бүгиу - гүресши оның нәтижесінде өз бойы этирапында бурылады.

Көтерип жығыу

Алдыға ийилиу усылы - оның нәтижесінде қарсыласын гилемнен көтерип, вертикал жағдайдан горизантал жағдайға өткереди.

Желкеден асыруу усылы - бунда гүресши қарсыласын қоллары, қол хәм аяғы, басы хәм аяғы, кийиминен услап алып желкесинен асырып гилемге таслайды.

Арқадан көтериу усылы - бунда гүресши қарсыласына арқасы менен бурылыу хәм алдыға қарап ийилип ямаса алдыға жығылыу арқалы хәрекетти орынлайды.

Арқаға ийилиу усылы - бунда гүресши геудесин арқаға ийип, кейин арқасына жығылады.

Айланыу усылы - бунда гүресши геудесин вертикал айландырып, кейин жығылады.

Соққы усылы - бунда гүресши қарсыласын гилемнен көтерип, оны бойы этирапында айландырады.

Отыруу усылы - бунда гүресши гилемге отырады, қарсыласына аяғын тиреп, кейин арқасы менен айланып, оны өзиниң үстинен ылақтырып таслайды.

Қайыруу усылы - бунда гүресши қарсыласын гилемнен көтерип өз бойы этирапында айлантырады.

3.1.3. Гүресшиниң партер жағдайындағы тийкарғы хәрекетлери.

Бурылыслар.

Қайыруу - гүресшиниң хәрекети болып қарсыласын оның бойы этирапында бурыу хәм гилемге арқасы менен аударууға жәрдем береді.

Жуўырыў - оның нәтийжесинде гүресши қарсыласының басы этирапында гезекпе-гезек қәдем таслап ҳәрекетленип оны гилемге арқасы менен бурады.

Үстинен өтиў - оның нәтийжесинде гүресши, қарсыласының қолынан ямаса аяғынан услап алып, оның үстинен ҳәрекетленип гилемге арқасы менен бурады.

Домалатыў - оны орынлаў пайтында гүресши, қарсыласын арқасынан услап алып ҳәм көпир жағдайына өтип, оны өзиниң үстинен, алдынан асырып, өз басы тәрепке бурады.

Арқаға ийилиў - ҳәрекет болып, оның нәтийжесинде гүресши «көпир» жағдайында турып қарсыласын гилемге арқасы менен бурады.

Үстинен домалатыў (айлантырып)-ҳәрекет болып оның нәтийжесинде гүресши қарсыласын алдыға басынан асырып гилемге арқасы менен бурады.

Жаздырып-ҳәрекет болып, оның нәтийжесинде гүресши қарсыласының геўдесин жаздырып ҳәм алдынан аяқларын орап ямаса илип алып, оны гилемге арқасы менен бурады.

Аўыртыў усыллары.

Жазылып- гүресшиниң ҳәрекетин болып, бунда қарсыласының текис созылған аяқ-қолларына аўыртыў усылын қолланады.

Қайырыў-гүресшиниң ҳәрекетин болып бунда қарсыласының бүгилген аяқ-қолларына (оның бирин екиншиси этирапында айландырыў) аўыртыў усылы қолланылады.

Қысып алыў - гүресшиниң қарсыласының аяқ санларын яки балтыр етлерин езиў менен байланыслы болған ҳәм аўырыўды сезиўге алып келетуғын ҳәрекетин.

Буўыў (қылғындырыў) усыллары.

Қысып алыў - гүресшиниң қарсыласы мойнын билеги жәрдемінде қысып турыў менен байланыслы болған ҳәм буўылыўына алып келетуғын ҳәрекетин.

Тартыў - гүресшиниң қарсыласының кимоносы жағасынан услап алып, оның мойнын қысыў менен байланыслы болған ҳәм буўылыўына алып келетуғын ҳәрекетин.

Усыл элементлери.

Услап алыў - қоллар ҳәм аяқлар менен орынланатуғын ҳәрекетлер, олар жәрәдминде гүресшиниң хұжим ямаса қорғаныўларын әмелге асырыў мақсетинде, қарсыласы геўдесиниң қандай да бир мүшесин услап турыўы.

Атлас (бирдей) болмаған қол (ояқ) тан услап алыў - гүресшиниң оң (шеп) қолы ямаса аяғы менен қарсыласының шеп (оң) қолы яки аяғынан услап алыў.

Атлас (бирдей) қолдан (аяқ) услап алыў - гүресшиниң оң (шеп) қолы ямаса аяғы менен қарсыласының шеп (оң) қолы яки аяғынан услап алыў.

Алдындағы қол (аяқ) тан услап алыў - партерде қарсыласының хұжим етиўшиге жақын турған қолы (аяғы)нан услап алыў.

Узақтағы қолы (аяғы) нан услап алыў - партерде қарсыласының хұжим етиўшиден узақ турған қолы (аяғы)нан услап алыў.

Қол астынан мойынды услап алыў - бунда оң қолды, қарсыласының оң қолы астынан өткерип, мойнының үстине шеп қолы менен бирлестириў ямаса керисинше сол ҳәрекетти шеп қол менен орынлаў.

Қолтық астынан мойнын услап алыў - (партерде арқадан-қапталдан) еки қолды қарсыласының өзине қолайлы қолы астынан өткерип, оларды мойын үстине бирлестирген жағдайында услап турыў.

Ричак усылында услап алыў - бирдей болмаған қол астынан, қолды услап алып жоқарыдан қарсыласы мойнын услаў.

Айқастырылған қоллар менен услап алыў - қарсыласының денесинен яки кийиминен қолларды айқастырып услап алыў.

Айқастырылған балтырдан услап алыў - бунда қарсыласының қол-аяқлары айқастырылған жағдайда болады.

Гилт (ключ) - хұжим етиўши тәрәпинен өзине қолайлы қолының тирсегинен бүгилген жеринен, тирсеги бугилген жери менен услап алыў ҳәм қолды желкеге қойыў.

Қайшы тәрәзинде услап алыў - аяқлардың ҳәрекетти болып, бунда олар қарсыласы геўдесиниң қандай да бир жеринен еки тәрәптен орап алады ҳәм айқастырылады.

Шалыў - қарсыласына гилемде ҳәрекетлениўине кесент бериў мақсетинде аяқтың арқа ямаса қаптал бөлимин бир ямаса еки аяғы астынан қойыў иркиў.

Қағыў - аяқтың асты табаны менен қарсыласын аяғынан урып түсириў.

Илиў - дизелерден бүгилген аяқ пенен қарсыласының аяғын услап турыў ямаса шетке түртиў.

Шырмаў - қарсыласы аяғын соған сай аяқ пенен балтыр ҳәм аяқ асты жәрдемінде илиб алған ҳалда услап турыў яки шетке түртиў.

Алдынан илип өтиў - ҳүжим етиўшиниң аяғының ишки бөлими (әсиресе саны) менен алдынан яки алдынан-қапталдан қарсыласы аяғы яки аяқларын арқаға-жоқарыға ийтерип жиберий.

Арқадан илип өтиў – дизелерден бүгилген жер менен (арқадан) қарсыласының дизелериниң бүгилген жерине урып көтерип таслаў.

Көтерип алыў - қарсыласты сан (балтыр) менен өзиниң алдынан жоқарыға көтерип алыў.

Қайшылар - қарсылас геўдеси үстинен аяқларының қарсы ҳәрекетлери ҳәм бир ўақыттың ишинде еки тәрәптен оның геўдесиниң қандай да бир бөлиmine тәсир көрсетиў.

3.1.4. Гүресшиниң тактикалық ҳәрекетлери

Спорт гүреси тактикасы - бул беллесиўлер ҳәм жарысларда жүзеге келген анық жағдайларда қарсылас өзгешеликлерин есапқа алған ҳалда техникалық күш ҳәм физикалық имканиятлардан усталық пенен пайдаланыў.

Хүжим ушын таярлық ҳәрекетлери - бул хүжим ҳәрекетин орынлаў ушын зәрүр болған қарсыласының қорғаныў ҳәрекетлерин келтирип шығарыў мақсетинде орынланатуғын гүресшиниң хүжим ҳәрекетлери.

Тактикалық таярлық усыллары - гүресшиниң ҳәрекетлери болып, олар жәрдемінде хүжим яки қарсы хүжим ушын қолай шараят жаратады.

Разведка - гүресшиниң қарсыласы туўралы мағлыўмат алыўға қаратылған тактикалық ҳәрекет.

Ойындағы ниетин жасырыў - гүресшиниң тактикалық ҳәрекет болып, оның жәрдемінде ол қарсыласынан өзиниң ислеяқ әмелин жасырады.

Қәуип салыў - гүресшиниң қарсыласын қорғаныўға өтиўге мәжбүр етиўши тактикалық ҳәрекет.

Алдаў ҳәрекет - хүжим етиўши тәрәпинен ахырына жеткерилмеген ҳәм қарсыласты қорғаныўға мәжбүр ететуғын усыллар, қарсы усыллар, услап алыў, силтеў, түртиў ҳ.т.б.

Қосалақ алдау - гүресшинің тактикалық хәрекеті болып, хақыйқый усылды қарсыласына алдау усылы сыпатында көрсетеди.

Мәжбүрлеу (гүреске тартыу) - гүресшинің тактикалық хәрекеті болып, сол арқалы ол қарсыласын актив хәрекетлерге тартыуға мәжбүрлейди.

Керисинше шақыру - гүресшинің тактикалық хәрекеті, оның белсене хәрекетлерин тоқтатып, қарсыласын да сондай хәрекетлерге өткеріу мақсетинде әмелге асырылатуғын хәрекеті.

Шеклеп қойу - гүресшинің қарсыласы хәрекетлери еркинлигин шеклеп қоятуғын тактикалық хәрекетлери.

Қайталау хужими - бир түрдеги хәрекетлерди избе-из орынлаудан ибарат болған тактикалық хәрекет. Усы избе-из алып барылған хәрекетлер ишинде тек ғана ақырғысы шешиуши, ал қалғанлары болса алдау хәрекеті болып есапланады.

Тең салмалылықтан шығару - гүресшинің тактикалық хәрекеті болып, ол қарсыласын, қолайсыз жағдайды ийелеуге мәжбүр етиу менен бирге гүресиушиге хужимди орынлау ушын қолайлы имканият жаратады.

Усыллар комбинациялары - усыллар бирлиги болып, бунда басланғыш усыллар кейингилерин орынлау ушын қолайлы динамикалық жағдай жаратады.

Жоқарыда атап өтилген түсиниклер хәм терминлер гүрес спорты хәм де илимий усылда кең қолланылады. Усынылып атырған атамалар, өзгермейтуғын хәм турақлы емес. Оған спорт пәнинің раўажланыуы хәм де жаңа талапларына муўапық өзгерислер киргизилиуи мүмкин.

Қадағалау хәм тексеріу ушын сораулар.

1. Спорт техникасын түсиндириу, дүзиу оның атамасының мазмуны неден ибарат?

2. «Таснифлаш», «системаластыру» хәм «атаматаныу» түсиниклерин тәрийплеп берің.

3. Усыллардың бир түрин жаратыу ушын зәрүр болған хәр қыйлы гүрес түрлериндеги улыума нызамлықларын санап өтиң.

4. Гүрес техникасы бир ғана дүзилисинің тийкарғы ўазыйпаларын айтып берің

5. Гүрес техникасы бир ғана дүзилисинің төрт дәрежесин анықлап берің.

6. Гүрес усылларын тәрийплеў ушын нени билиў керек?

7. Гүрес усылларының толық атларын тәрийплеўдин тийкарғы қағыйдаларын санап өтиң.

Пайдаланылған әдебиятлар.

1. А. К. Атаев «Средства и методы подготовки подростков и юношей по борьбе кураш» Ташкент 1982.

2. И. М.Галковский, А. З. Катулин, Н.Г. Чионов «Борьба классическая и вольная» М 1952

3. Н. М. Галконский, Ф. А. Керимов «Вольная борьба» Ташкент 1987.

4. А.П. Кунцов «Эволюция и применение классификации систематики и терминологии спортивной борьбы» М. 1980.

5. Р. Петров, Д. Добрев, Н. Берберов, О. Маккавеев «Свободно классическа борьба» София 1977.

6. И. М.Галковский, А. З. Катулин «Спортивная борьба» Учебник для ИФК под ред» М 1968.

7. А.П. Кунцов «Спортивная борьба» Учебник для ИФК под ред» М 1978.

Әжинияз атындағы НМПИ Дене тәрбиясы теориясы хәм
әмелияты кафедрасының №8 протоколынан көширме

Нөкис қаласы
20-январь 2010-жыл

Дене тарбиясы теориясы хәм
әмелияты кафедрасы ағзалары
Қатнасқанлар -26

Күн тәртиби:

1. Дене тәрбиясы теориясы хәм әмелияты кафедрасы ассистент оқытыўшысы Д.Нурышевтың хәм аға оқытыўшы А.Утепбергеновтың «Жеке спорт түрлери бойынша тренерлердиң кәсиплик-педагогикалық жумыс искерлигин жетилистириў усыллары» атамасындағы таярланған методикалық қолланбасын көрип шығыў ҳаққында.

Күн тәртибиндеги усы мәселе бойынша Дене тәрбиясы теориясы хәм әмелияты кафедрасы профессоры п.и.к П.Шылманов шығып сөйлеп ол өз сөзинде ассистент оқытыўшысы Д.Нурышевтың хәм аға оқытыўшы А.Утепбергеновтың «Жек спорт түрлери бойынша тренерлердиң кәсиплик-педагогикалықжумыс искерлигин жетилистириў усыллары» атамасындағы методикалық қолланбасында хәзирги күндеги спортшыларды жеке спорт түрлерине таярлаўдағы актуаль мәселерлери ҳаққында хәм сондай-ақ спорт гүресиниң тренировкасында сапалылықты асырыў мәселерине кеңнен тоқтап өтип, өзиниң унамлы пикирин билдирди.

Шығып сөйледі: п.и.к Б.Кайпов, б.и.к П.Оспанов хәм доцент А.Айтниязовлар шығып сөйлеп өз пикир хәм усынысларын атап өтти.

Бул таярланған «Жек спорт түрлери бойынша тренерлердиң кәсиплик-педагогикалықжумыс искерлигин жетилистириў усыллары» атамасындағы методикалық қолланба бир аўыздан кафедра ағзалары тәрөпинен институт илимий методикалық кеңесине усыныў мақуланды.

ҚАРАР:

1. Дене тәрбиясы теориясы хәм әмелияты кафедрасы ассистент оқытыўшысы Д.Нурышевтың хәм аға оқытыўшы А.Утепбергеновтың «Жек спорт түрлери бойынша тренерлердиң кәсиплик-педагогикалықжумыс искерлигин жетилистириў усыллары» атамасындағы методикалық қолланбасын институт илимий методикалық кеңесинде көрип шығыў усыныс етилсин.

Мәжилис баслығы:

А.Реймов

Хаткер:

А.Мамбетов

НМПИ Дене тәрбиясы теориясы хәм әмелияты кафедрасының ассистент оқытыўшысы Дармен Нурышов хәм аға оқытыўшы Амангелди Утепбергеновтың «Жек спорт түрлери бойынша тренерлердиң кәсиплик-педагогикалықжумыс искерлигин жетилистириў усыллары» атамасындағы методикалық қолланбасына

П И К И Р

Спорт бүгинги күни инсан искерлигиниң хәр қандай басқа тараўы сыяқлы, қызғын гүреслер майданына айланды хәм солай болып қалмақта.

Мамлекетимиздиң халық аралық спорт майданларындағы абыройы хәм үстинлиги хаққындағы мәселе бүгинги күнниң баслы мәселеси болып табылады.

Усынылып отырған қолланбада гүрес спортының пайда болыўы хәм раўажланыўы, гүрес спортының техникасы хәм оның усыллары хаққында кең түрде баян етиледі. Сондай-ақ дзюдо, самбо, грек-рим гүреси, еркин гүрес хәм өзбек гүреси хаққында қысқаша мағлыўматлар унамлы берилген.

Соның менен бирге Өзбекстанда енди раўажланып атырған жаңа спорт гүреслери – «сирим» (корейслердиң миллий гүреси), «армрестлинг» (қолларда гүресиў) хаққында да пайдалы мағлыўматлар берилген.

Қолланбада гүрес спортының теориялық мазмунын ашып бериўде оның мақсет хәм ўазыйпалары кең түрде талланған.

Сонлықтан, спортшы-тәрбияшылардың талаба жаслар менен тәлим-тәрбия жумысларын алып барыўда хәм сабақ мазмунын жетилистириўде гүрес спорты бойынша жана пед.технологиялардан пайдаланыўда ойын процессин кеңнен ен жайдырыў оғада үлкен әхмийетке ийе.

Усынылып отырған қолланбада гүрес спорты шеберлериниң хәм тренерлериниң методлары избе-изликте үйренилип изертленген хәм талқыланған. Гүрес спортының келешекте жас әўладларымыздың турмысында үлкен әхмийетке ийе екенлиги, соның менен бирге жаслардың физикалық жақтан раўажланыўында тәсири күшли екенлиги дәлилленип көрсетилген. Жаңа педагогикалық технологиялардан пайдаланыўдағы жетискенликлерге хәм кемшиликлерге үлкен итибар берилген.

Гүрес спорты бойынша муғаллим-тәрбияшыларды, маман қәнигелерди таярлап шығарыўда талабалардың интеллектуал қәбилетин жедел раўажландырыў, таңлаған кәсип тараўы бойынша уқып хәм көнликпелерин жетилистириў мақсетинде олар менен бирге ислескенде физикалық тәрбия менен бир қатарда ата-бабаларымыз жаратқан билим байлықларынан тәжирийбе, тәлим-тәрбияға тән үгит-нәсиятлар хәм жол-жорықлардан пайдаланыў мәселесине кең итибар берилген.

Методикалық қолланба хазирги заман билимлендириў тараўындағы алып барылып атырған талапларға толық жууап береді хәм тастыйыклауга оз пикиримди билдиремен.

Пикир билдириўши

б.и.к. доцент П. Оспанов

НМПИ Дене тәрбиясы теориясы хәм әмелияты кафедрасының ассистент оқытыўшысы Дармен Нурышов хәм аға оқытыўшы Амангелди Утепбергеновтың «Жек спорт түрлери бойынша тренерлердиң кәсиплик-педагогикалықжумыс искерлигин жетилистириў усыллары» атамасындағы методикалық қолланбасына

П И К И Р

Мәмлекетимизде билимлендириў тараўында түпкиликли реформалардың әмелге асырылыўы дене тәрбиясы хәм спорт ҳәрекетлерин және де раўажландырыў мәселесинде де өз сәўлелениўин тапты. Бул өз гезегинде жаслардың физикалық жақтан жетик, руўхый-ағартыўшылық мәдениятының байыўына хызмет етпекте.

Усынылып отырған қолланбада гүрес спортының пайда болыўы хәм раўажланыўы, гүрес спортының техникасы хәм оның усыллары ҳаққында кең түрде баян етиледи. Соның менен бирге дзюдо, самбо, грек-рим гүреси, еркин гүрес хәм өзбек гүреси ҳаққында, сондай-ақ Өзбекстанда енди раўажланып атырған жаңа спорт гүреслери – «сирим» (корейслердиң миллий гүреси), «армрестлинг» (қолларда гүресиў) ҳаққында да баҳалы мағлыўматлар бериледи.

Қолланбада гүрес спортының теориялық мазмуны ашып берилген, мақсет хәм ўазыйпалары кең қойылған, улыўма жаңа талапларға сүйенген ҳалда таярланған.

Дене тарбиясы хәм Дене маданияты канийгелигинин «Спорт таярлық процесслериниң актуаль мәселелери» атамасындағы методикалық қолланбасы мазмуны бойынша ҳәзирги заман талапларына сайкес келеди.

Методикалық қолланба кирисиў бөлими хәм 3 баптан ибарат болып, онда гүрес пенен қызығыўшыларға спорт гүреси хәм басқа да гүрес түрлери ҳаққында мағлыўмат және де гүрес пенен шынығыў жумысларын шөлкемлестириў хәм техникалық жақтан тәмийинлеўдиң тийкарлары ашып көрсетилген.

Сондай-ақ методикалық қолланба спорт тараўында хызметкерлерден тысқары басқада да кәсип ийелериниң дыққатын өзине тартады. Бунда гүрес спортының өзине тән өзгешеликлерин, оның раўажланыўын, инсан организмндеги руўхый-функционал хәм денениң физикалық имканиятларының қорын билиўге қаратылған қызығарлы мысаллар келтирилген.

Методикалық қолланба ҳәзирги заман оқыў-шынығыў процесси талабына толық жуўап береді хәм тастыйыклаўға өз келисимимди бермен.

Пикир билдириўши.

п.и.к. доцент Б. У. Каипов