

АРНАҰЛЫ БИЛИМ МИНИСТРЛИГИ

**БЕРДАҚ АТЫНДАҒЫ ҚАРАҚАЛПАҚ МӘМЛЕКЕТЛИК
УНИВЕРСИТЕТИ**

Қол жазба хуқықында
УДК 796.81

Жолдасбаев Еркінбай Қалбаевич

**«ЖАСЛАРҒА СПОРТ ГҮРЕСИН ҮЙРЕТИҰДИҢ
ТЕОРИЯЛЫҚ ҲӘМ МЕТОДИКАЛЫҚ ӨЗГЕШЕЛИКЛЕРИ»**

«5А112001»–Дене мәденияты
Магистр академиялық дәрежесин алыў ушын жазылған

ДИ С С Е Р Т А Ц И Я

МАК да жақлаўға рухсат

Магистратура бөлими баслығы

доц. Гулимов А

Кафедра баслығы:

т.и.к. Б.Ж.Мамбетов

Илимий басшы:

б.и.к. А.Қ. Утепбергенов

Нөкис-2015

ЎЗБЕКИСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ЖОҚАРЫ ҲАМ ОРТА АРНАЎЛЫ
БИЛИМ МИНИСТРЛИГИ

БЕРДАҚ АТЫНДАҒЫ ҚАРАҚАЛПАҚ МӘМЛЕКЕТЛИК
УНИВЕРСИТЕТИ

Магистратура бөлими
Спорт пәнлери кафедрасы
2014-2015-оқыў жылы

Магистрант: Е.Жолдасбаев
Илимий басшы: б.и.к.А.Қ.Утепбергенов
5А112001 Дене мәденияты қәнигели

«Жасларға спорт гүресин үйретиўдиң теориялық хәм методикалық
өзгешеликлери» атамасындағы

МАГИСТРЛИК ДИССЕРТАЦИЯ АННОТАЦИЯСЫ

Жумыстың актуаллығы. Спорт гүресинде тренерге ең зәрүр керекли нәрсе бул, оқыў тәрбиялық ўазыйпалары болып табылады. Ол шуғылланыўшыларды спорт гүресиниң техникалық хәм тактикалық хәрекетлерине үйретиў, физикалық (күш мүмкиншиликлерин таярлаў) хәм жигерлилик сыпатларын раўажландырыў, хәр тәрәплеме раўажланған инсан сыртқы көринис тәжирийбелеринен ибарат.

Оқытыў ўазыйпасы тренердиң техникалық хәрекетлерин айқын көрсетип береди, шынығыўды қысқа хәм аңсат түсиндириў, техникадағы кәтелер хәм де оны өзлестириў себеплерин анықлаў, бақлап барыў ушын туўры орын таярлаў, орынланып атырған шынығыў техникасын оқыўшы менен биргеликте талықлаў, әмел ушын таярлық хәрекетлери, әмел хәм жуўмақлаўшы хәрекетти орынлаўға мүмкин болған услап алыў тәжирийбесин өз ишине алады.

Жумыстың объекти хәм предмети: Спорт гүресине қәнигелестирилген балалар хәм жас өспиримлер мектебинде алып барылды хәм үйренилди.

Жұмыстың мақсети хәм ұазыйпалары;

Жұмыстың мақсети бул белгили дәрежеде спортшы ушын мүмкин болған максимал дәрежеде техникалық хәм тактикалық, күш мүмкиншилигиниң раўажланыўы хәм руўхый таярлыққа ерисиў. Сондай-ақ жарыс барысында жоқары нәтийжелерди көрсетиў.

Жұмыстың ұазыйпалар төмендегилерден ибарат.

-Гүрес техникасын хәм тактикасын пухта ийелеў:

-Зәрүрли дәрежеде хәрекет түрлериниң раўажланыўын тәмийнлеў, шуғылланыўшылардың функционал мүмкиншилигин арттырыў хәм олардың ден саўлығын беккемлеў;

-Спортшының таярлығының хәртүрли тәреплерин комплексли раўажландырыў хәм жарыс барысында көрсетиў;

-Жеңисли тренеровка хәм жарыс барысында зәрүрли болған теориялық билимлер менен практикалық тәжрийбени ийелеў;

Изертлеўде методикасы хәм усыллары; Илимий жұмыста бақлаў, анализ хәм синтез сыяклы илимий билиў методларынан пайдаланылды.

Изертлеў нәтийжелериниң илимий тәрептен жаңалық дәрежеси;

Спорт гүресинде палўанлардың таярлық дәсүрлери хәм режелериниң табыслы әмелге асырылыўы тренердиң тренировка шынығыўы, күн тәртиби, микро, мезо хәм макроцикллар даўамында тренировка барысын ақылана дүзилиўин әмелге асыра алғанда ғана, сондай-ақ педагогикалық, медицина-биологиялық хәм руўхый қураллар хәмде стиллерден ибарат

Изертлеў нәтийжелериниң әмелий әҳмийети хәм қолланылыўы; Жасларға спорт гүреси түрлерин үйретиўдиң теориялық хәм методикалық өзгешеликлерин анықлаў болып бунда, спорт гүресиниң тийкарғы қураллары, тренердиң спорт гүресин үйретиў хәм оқытыў усыллары болып есапланады.

Жұмыстың дүзилиси хәм қурамы: Кирисиў, Тийкарғы Жуўмақлаў бөлимлеринен ибарат болып онда көплеген әдебиятлардан пайдаланылды хәм көлеми 83 беттен ибарат

Орынланған жұмыстың тийкарғы нәтийжелери; Диссертация жұмысы аркалы Республикамыздың келешектеги спортшы жасларына спорт гүреси менен шуғылланыўдың теориялық хәм методикалық тәреплерин жақсы үйретиўди жолға қойыў.

Жуўмақ хәм усыныслардың қысқаша улыўмаластырылған көрниси;

Гүресте техникалық хәм тактикалық хәрекетлерин атқарыўға үйретиў хәм раўажландырыў билимлери, илим хәм көнликпелерин иске асырыў хәм раўажландырыў.

Илимий
б.и.к.А.□.Утепбергенов
МагистрантҮ

басшы:
Е.Жолдасбаев

МАЗМУНЫ

КИРИСИҰ	3
I-БАП. СПОРТ ГҮРЕСИ УСЫЛЛАРЫН КЛАССИФИКАЦИЯЛАҰ, БИРИКТИРИҰ ХӘМ ОЛАРДЫҢ АТАМАСЫ	7
1.1. Спорт гүресиниң тийкарғы түсиниклери хәм олардың атамалары	12
1.2. Палўанның тийкарғы жағдайлары хәм техникалық хәрекетлери	14
1.3. Палўанның тик турыўдағы тийкарғы хәрекетлери	16
1.4. Палўанның партердеги тийкарғы хәрекетлери	17
1.5. Палўанның тактикалық хәрекетлери	20
II-БАП ОҚЫТЫҰ УСЫЛЫНЫҢ ТИЙКАРЫ, МАҚСЕТИ ХӘМ ҰАЗЫЙПАЛАРЫ	22
2.1. Оқытыўдың мақсети хәм ўазыйпалары	22
2.2. Оқытыўшының илимийлик, жеңиллик хәм турақлылық бағыты	23
2.3. Оқытыўшының саналығы хәм искерлик бағыты	28
2.4. Оқытыўдың көргизбелилик хәм оқыў материалын пухта өзлестириў бағыты	28
2.5. Жәмийетлик оқытыў, оқыўшыға индивидуал жақынласыў бирлиги хәм оқытыўдың әмелият пенен байланыс бағдарлары	31
2.6. Оқытыў усыллары хәм басқышлары	35
III-БАП. СПОРТ ТРЕНЕРОВКАСЫНЫҢ МАҚСЕТИ, ҰАЗЫЙПАЛАРЫ, ҚУРАЛЛАРЫ, УСЫЛЛАРЫ ХӘМ ТИЙКАРҒЫ БАҒДАРЛАРЫ	39
3.1. Спорт тренеровкасының мақсети хәм ўазыйпалары	39
3.2. Спорт тренеровкасының қураллары хәм усыллары	40
3.3. Спорт тренеровкасының бағдарлары	47
3.4. Палўанның техникалық хәм тактикалық шеберлиги	57
3.5. Спортшының дене сапаларын раўажландырыўшы методлар	69
ЖУҰМАҚЛАҰ	85
ӘДЕБИЯТЛАР	87

КИРИСИҰ

Республикамызда көплеген жаслар спорт гүреси түрлери менен шуғылланбақта. Спорт гүрес түрлери инсанның қәлиплесиўинде үлкен роль ойнайды, жаслардың Ұатанды қорғаўы ушын мораллық хәм физикалық күш мүмкиншилигин раўажландырыўда, өз сөзинде исенимли турыў қәсийетлерин раўажландырады хәм өзин өзи услап билиўди үйретеди. Спорт гүреси ең әйемги спорт түрлериниң бири болып жүдә қызықлы хәм жарқын тарийхқа ийе. Әйемги инсан көп мың жыллар даўамында инстинктили хұжим жасаў хәм қорғаныў хәрекетлеринен заманәгәй спорт түрлери усылларына, айқын болған координацияланған хәрекетлерге дейин қыйын жолды басып өткен.¹

Отырықлы турмыс басланыўы менен халықлардың дене тәрбиясында жаўынгерлик таярлыққа, сондай-ақ биринши нәўбетте хәр қыйлы жеке гүрес түрлери алдынғы қатарға қойылған, қәдимги инсанның турақлы жасаған жерлеринде аң аўлаў дәстүрлери менен бир қатарда гүресетуғын адамлардың дәстүри пайда бола баслады.

Жұмыстың актүаллығы. Спорт гүресинде тренерге ең зәрүр керекли нәрсе бул, оқыў тәрбиялық ўазыйпалары болып табылады. Ол шуғылланыўшыларды спорт гүресиниң техникалық хәм тактикалық хәрекетлерине үйретиў, физикалық (күш мүмкиншиликлерин таярлаў) хәм жигерлилик сыпатларын раўажландырыў, хәр тәреплеме раўажланған инсан сыртқы көринис тәжирийбелеринен ибарат.

Оқытыў ўазыйпасы тренердиң техникалық хәрекетлерин айқын көрсетип береди, шынығыўды қысқа хәм аңсат түсиндириў, техникадағы қәтелер хәм де оны өзлестириў себеплерин анықлаў, бақлап барыў ушын туўры орын таярлаў, орынланып атырған шынығыў техникасын оқыўшы менен биргеликте талықлаў, әмел ушын таярлық хәрекетлери, әмел хәм

¹ Каримов И. А. «Соғлом авлод бизнинг келажанимиз» Соғлом авлод дастурини тасдиқлашга бағишланған мажлисда сўзлаган нутқи. Т. 2000 й.

жуўмаклаўшы хәрекетти орынлаўға мүмкин болған услап алыў тәжирийбесин өз ишине алады.

Тренер спортшылар таярлықларын мақсетке муўапық басқарыўы ушын төмендегилерди билиўлери зәрүр:

Спортшылар сондай-ақ олардың жатақханасын, спорт залларын хәм гүрес гилемлери ҳаққында хабар жыйнаў хәм де оны анализлеў спортшылар таярлығының стратегиясы бойынша қарар шығарыў, спортшылардың таярлығының дәстүри хәм де режесин әмелге асырыў, буның ушын дүзилген дәсүр хәм режелердиң әмелге асырылыўын бақлап барыў, зәрүр болса тренировка барысында өзгерислер киргизиў.

Палўанлардың таярлық дәсүрлери хәм режелериниң табыслы әмелге асырылыўы тренердиң тренировка шынығыўы, күн тәртиби, микро, мезо хәм макроцикллар даўамында тренировка барысын ақылана дүзилиўин әмелге асыра алғанда ғана, сондай-ақ педагогикалық, медицина-биологиялық хәм руўхый қураллар хәмде стиллерден ибарат тиклениў өлшеўлеринен туўры пайдаланған тәғдирде ғана мүмкин болады.

Палўанлар таярлықларының көп қырлы дизиминде нәтийжели ўазыйпалары ең зәрүрли әҳмийетке ийе. Ол тренердиң билимлери хәм педагогикалық тәжирийбеси тийкарында жас хәм жоқары тәжирийбели спортшылар ушын түрли ҳалда нәтийжели критериялардан пайдаланып, ең күшли спортшыларды анықлаў тәжирийбеси менен көрсетиледи.

Тренировка барысын жоқары дәрежеде дүзиў ушын тренер спорт залды техникалық әспаблар менен үскенелестириў, гүрес заллары хәм тиклениў орайларын әспаб-әнжамлары менен үскенелестириў тәжирийбеси үлкен әҳмийетке ийе.

Тренердиң көп қырлы кәсип искерилиги барысында көрсетип өтилген ўазыйпалардың нәтийжели әмелге асырылыўы оның өз кәсибине болған мухаббаты хәм садықлылығы өз қәнигелигин толық дәрежеде билиўи, педагогикалық қәбилетлер хәмде жеке инсан сыпатындағы дәрежеси менен белгиленеди.

Изертлеу нәтижелерининң теориялық хәм әмелий әхмийети: Жасларға спорт гүреси түрлерин үйретиўдиң теориялық хәм методикалық өзгешеликлерин анықлаў болып бунда, спорт гүресиниң тийкарғы кураллары, тренердиң спорт гүресин үйретиў хәм оқытыў усыллары болып есапланады.

Жумыстың мақсети хәм ўазыйпалары.

Жумыстың мақсети бул белгили дәрежеде спортшы ушын мүмкин болған максимал дәрежеде техникалық хәм тактикалық, күш мүмкиншилигиниң раўажланыўы хәм руўхый таярлыққа ерисиў. Сондай-ақ жарыс барысында жоқары нәтижелерди көрсетиў.

Жумыстың ўазыйпалар төмендегилерден ибарат.

-Гүрес техникасын хәм тактикасын пухта ийелеў;

-Зәрүрли дәрежеде хәрекет түрлериниң раўажланыўын тәмийнлеў, шуғылланыўшылардың функционал мүмкиншилигин арттырыў хәм олардың ден саўлығын беккемлеў;

-Адамгершилик хәм ерк тәреплерин тәрбиялаў;

-Спортшының таярлығының хәртүрли тәреплерин комплексли раўажландырыў хәм жарыс барысында көрсетиў;

-Жеңисли тренеровка хәм жарыс барысында зәрүрли болған теориялық билимлер менен практикалық тәжрийбени ийелеў;

Жумыстың объекти хәм предмети: Спорт гүресине қәнигелестирилген балалар хәм жас өспиримлер мектебинде алып барылды хәм үйренилди.

Изертлеўдиң тийкарғы мәселелери хәм болжаўлары; Диссертация жумысы аркалы Республикамыздың келешектеги спортшы жасларына спорт гүреси менен шуғылланыўдың теориялық хәм методикалық тәреплерин жақсы үйретиўди жолға қойыў.

-Изертлеў темасы бойынша әдебиятлар түсиндирмеси (анализи); Диссертация жумысын алып барыўда көплеген әдебиятлар, Спорт гүреси тренерлеринен алынған мағлыўматлардан пайдаланылды.

-Изертлеуде қолланылған методика; Илимий жумыста бақлаў, анализ хәм синтез сыяклы илимий билиў методларынан пайдаланылды.

-Жумыстың дүзилиси хәм сыпатламасы: Кирисиў, Тийкарғы Жуўмақлаў бөлимлеринен ибарат болып онда көплеген әдебиятлардан пайдаланылды хәм көлеми 88 беттен ибарат.

Кирисиў: Спорт гүрес түрлери инсанның қәлиплесиўинде үлкен роль ойнайды, жаслардың Ыатанды қорғаўы ушын мораллық хәм физикалық күш мүмкиншилигин раўажландырыўда, өз сөзинде исенимли турыў кәсийетлерин раўажландырады хәм өзин өзи услап билиўди үйретеди.

I. Бап: Палўанның техникалық характерин тәртипке салыў хәм сол тараўда кәнийгелер ортасында пикир жүргизиў имканиятын жаратыў ушын гүрес техникасының классификациясы дизими хәм атамалары ислеп шығылған.

II. Бап: Оқытыў мақсети шуғылланыўшыларда тренердиң кәсиплик жағдайының концепциясын пайда еттиретуғын билимлер дизимин сүўретлеуден ибарат. Сол концепция билимлер хәм уқыптар, илимий пикирлеў усыллары, шуғылланыўшыларда аңлы хәм де практикалық илимине теориялық мбнәсибетти тәрбиялаўды өз ишине қамтыйды.

III. Бап: Спорт тренероикасының мақсети бул белгили дәрежеде спортшы ушын мүмкин болған максимал дәрежеде техникалық хәм тактикалық, күш мүмкиншилигиниң раўажланыўы хәм руўхый таярлыққа ерисиў. Сондай-ақ жарыс барысында жоқары нәтийжелерди көрсетеди.

Жуўмақлаў бөлими: Спорт гүреси тренериниң кәсиплик-педагогикалық искерлиги көп қырлы. Ол бир қатар талаптарды орынлаўларды өз ишине алады. Олар арасында төмендегилерди ажыратып алыўлары тийис: оқыў-тәрбиялық жумыслар, палўанлардың тренировка хәм жарыс искерликлерин басқарыў, спортқа уқыпты хәм күшли балалар арасынан таңлаў, илимий методикалық семинарларға қатнасыў, жарысларды шөлкемлестириў хәм өткерийден ибарат.

I-БАП. СПОРТ ГҮРЕСИ УСЫЛЛАРЫН КЛАССИФИКАЦИЯЛАҰ, БИРИКТИРИҰ ХӘМ ОЛАРДЫҢ АТАМАСЫ

Спорт гүресинде спортшының көп техникалық характерлери бар, олар түрли тәрәплери себепли басқа спорт түрлеринен айырылып турады.

Палўанның техникалық характерин тәртипке салыў хәм сол тараўда кәнийгелер ортасында пикир жүргизиў имканиятын жаратыў ушын гүрес техникасының классификациясы дизими хәм атамалары ислеп шығылған.

Классификациялаў-билимлердиң анаў яки мынаў тараўларындағы бир-бирине ғәрезли түсиниклер (класслар, объектлер, хәдиселер) дизимлери. Классификация объектлери улыўма белгилери хәм олар ортасындағы нызамлықларын есапқа алыў тийкарында дүзиледи.²

Классификациялаў объектлердиң түрли тәрәпинде туўры жол тутыўға жәрдем береди хәмде олар туўралы билим дәрәклери болып есапланады.

хәр қыйлы гүрес усылларын олардың улыўмалық белгилерине қарап (классификацияларға) бөлиў кәнигелерге пән туўралы теориялық хәм әмелий бөлимлерин раўажландырыўға имканият жаратады хәм бир ўақыт ишинде сол билимлердеги кемшиликлерди анықлаўға жәрдем береди.

Гүрес усыллары ортасындағы ишки байланыслары тийкарында көрип шығылады. Дизимлестириў-бул гүрес техникасын бир дизимге салыў, анық дизимлестириў, бир тәртипте жайластырыў, анық бир избе-излигин белгилеў болып табылады.

Системаластырыўдың, классификациялаўдан парықлы түрде (сондай-ақ оның даўамында көрип шығылып отырған объектлер олардың уқсаслығы хәм өз-ара байланысын есапқа алған жағдайда анаў яки мынаў бөлимлерге талықлы болады) объектлер олардың избе-излигин анықлаў, белгилеў ушын бир-бири менен салыстырады. Дизимлестириў усы классификация схема имканиятларын жаратып береди хәм оның кемшиликлерин көрсетип барады.

² Ф.А.Керимов. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент-2001 й.

Спорт гүресин классификациялау хәм дизимлестириудин гүрес мазмунун түсиндириу болып есапланады. Классификациялау хәм дизимлестириу түсиниклерин (таслау, өткерий, жығылтыу, аударыу х.т.б.) аныклау бойынша алдын-ала ис орынланбай турып, әмелге асырылмайды.

Спорт гүреси тренериниң кәсиплик-педагогикалық искерлиги көп қырлы. Ол бир қатар талаптарды орынлауларды өз ишине алады. Олар арасында төмендегилерди ажыратып алыулары тийис: оқыу-тәрбиялық жұмыстар, палұанлардың тренировка хәм жарыс искерликлерин басқарыу, спортқа уқыплы хәм күшли балалар арасынан таңлау, илимий методикалық семинарларға қатнасыу, жарыстарды шөлкемлестириу хәм өткерий, тренировкалар хәм жарыстарды техникалық әспаблар менен тәминлеуде өз кәсип өнерлерин асырыу.

Гүрес терминологиясы-бул қәнийгелер өзлериниң илимий хәм педагогикалық ис тәжрибесинде пайдаланатуғын атамалар жыйындысы.

Жоқарыда айтылғанындай-ақ көплеген пәнлерди классификациялау хәм дизимлестириу тийкарында дүзилген терминология пән мазмуну тууралы мағлыұматлар береді хәмде мақсетли түрде жетилистириу мүмкин. Бундай терминалогия, илимий терминология деп аталады.

Сондай-ақ, классификациялау, дизимлестириу, хәм терминология тууралы пикир жүргизген ўақытта, олардың мине усы тәртипте санап өтилиўине итибар берип, ондағы классификациялау бойынша истиң избе-излигин көриу мүмкин. Яғный биринши классификациялау орынланады, оның нәтийжесинде анық мәлим бир дизим өндириледи, кейин-ала оның тийкарында барлық гүрес, усылларының илимий тийкарланған атлары (терминлери) бериледи.

Гүрестин хәр қыйлы түрлери улыўмалық нызамлықларға ийе хәмде олар төмендегилерден ибарат.

1. Гүресте еки палұан қатнасады, олардан хәр бири усыллар ямаса қарсы усыллар жәрдемінде қарсыласларын үстинен жеңиске ериседи. Сондай етип, гүрестин хәр бир айырым ўақытларда хүжим ислеген хәм

хўжим ислеп атырған палўан, яғный усыл ямаса комбинация орынлап атырған палўан хэм үстинен усыл хэмде комбинация уйымластырып атырған палўан жеңиске ериседи.³

2. Хәр бир палўан хәрекет тәжрийбелериниң тийкарғы ўазыйпаларынан бири-бул дәслепки ҳалда сақланып қалыўы.

3. хўжим ислеген палўанның ўазыйпасы қарсыласының гилемде турған орнын өзгертиў ушын оны тең салмақлықтан шығарыўдан ибарат. Бунда палўанлар бири-бириниң турған орнын өзгертип турыўы мүмкин.

4. Гилемде турған ҳалда өзгертиўди жеңиллестириў, палўанлардың гилемге қаратылған аўырлық күшинен пайдаланылады.

5. Қарсыласының геўдесиниң қандай-да бир жерине күш салыў (яғный күш моментлерин ислетиў, күш жуплығын жаратыў, аўырлық күшлери хэм инерция моментлерин пайдаланыў) хәр бир усылдың биомеханикалық тийкары болып табылады.

6. Хәр бир усыл күш бойынша жеңип шығыўға имканият бередиди хэм ол бир неше бөлимлерден ибарат. Таярлаў хәрекети, жаздырмай ушлап алыў, тийкарғы хәрекет, хўжим хэмде жуўмақлаўшы пайытлар.

7. Хәр бир усыл өзгертилиўи хэм динамикалық жағайда хэмде қарсыласының өзгешеликлерине қарап қыйынластырылыўы мүмкин.

8. Хәр усыл өзиниң барысы бойынша, тез пәт сапаларына ийе. Бул беллесиўдиң анаў ямаса мынаў жағдайларында ямаса пүтин беллесиў барысында өзгертилиўи мүмкин.

9. Хәр бир усылды орынлаў орны гүрес гилеми өлшемлери менен шегараланған. хәр қыйлы гүрес түрлериниң мазмуны өз-ара хәр бир гүрес түринде гүресиўши палўанлардың хәрекетлери өзине тән қәсийетлерге ийе екенлигине қарамастан, улыўма тийкарға ийе хэм бир қыйлы белгилерге қарап классификацияланған.

Соның тийкарында спорт гүреси техникасының айрықша классификациясы хэм дизими ислеп шығылған (1-таблица) Бунда тек сол

³ Ф.А.Керимов. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент-2001 й.

түрге ғана тән болған қасиетлери сақланып қалғандай, хәр бир түрдин өзине тән болған қасиетлери толық сақланып қалынған.

1-таблица

Спорт гүреси түрлеринде тийкарғы техникалық усылларының айрықша классификациялық схемасы

1- дәреже Класслар	2- дәреже Киши класслар	3- дәреже Топарлар	4-дәреже Киши топарлар
Тик турғандағы усыллар	Өткизиўлер	Силтеп, қол астынан өтип, айланып дизеден, өкшеден бурылыўлар	Түрли жоллар менен хәр қыйлы услап алыўлар
Партердеги усыллар	Аўдарыўлар таслаўлар	Күш пенен, қайырып. Алдыға еңкейип арқадан асырыў, желкеден асырып (бурылып), арқаға ийилип, айланып күш пенен қайтарып, отырып қайтарып, жуўырып, үстинен өтип, жумалатып, арқаға ийилип, үстинен жумалатып жазылып	менен орынланатуғын усыллар вариантларын эмелге асырыў хәм басқаша орынланатуғын қоллар хәмде аяқлар менен хәрекетлениў
	Бурылыўлар	Алдыға еңкейип, арқадан асырып, арқаға ийилип, жумалатып.	
	Таслаўлар (ылақтырыўлар)	Жақынлаў бас жағынан, аяқ жағынан, жоқарыдан кесесине.	
	Услап турыўлар	Шекелеп, қашып (алдыға, арқаға) өтип алып	
	Жоқарыға шығып алыў	Жазылып (рычаг), қысып алып, қайырып	
	Аўырлық салмақ берилиў	Тартып, қысып алып	
	Буўыўшы		

Гүрес техникасының тийкарғы усылларының жеке классификациясы хәм дизимин ислеп шығыўда төмендеги ўазыйпалар алдына қойылған.

Гүрестин техникалық хәрекетлери арасындағы өз-ара байланысының түрли-таманларын хәм тығызлығын ашып берген ҳалда оның тийкарғы мазмунын сәўлелендириў;

Гилемдеги болып атырған ислерди гүрес түрине салыстырмаған ҳалда сәўлелендириў;

-хәмме гүрес түрлери ушын улыўмалықты анықлаўға жәрдем бериў;

-хәр бир гүрес түриниң өзине тән өзгешеликлерин сақлап қалыў;

-хәр бир гүрес түрине басқа түрлерден (усы қатарда миллий гүрестен) ең жақсы усылларын өзлестириў имканиятын жаратыў;

-тийкарғы техника усылларын «мектепти орынлаў»ға классификациялаўға;

-гүрестің хәмме түрлери ушын улыўмалық болған техника түсиниклери хәмде тәреплерин дүзиў хәм хәр бир түрдің улыўма таманларына тийкарланған терминологияны жаратыўға жәрдем береді.

Спорт гүресіндеги бирден-бир классификациялаў хәм дизимлестириўдің тийкарғы өзгешеликлери соннан ибарат, оның барлық дәрежелери хәр қайсы спорт (сол қатарда миллий гүрес) түри техникасының суўретлемеси толық хәмде көп санлы элементлерди тәртипке салыўға жәрдем бериді.

Биринши дәреже-классларда гүрес қандай ҳалда әмелге асырылып атырғанлығын көрсетеді. Гүрестің техникалық хәрекетлери хәм тик турыўда, хәмде партерде орынланады.

Екинши дәреже-киши класслар-гүресте нени орынлап атырғанлығын (таслаў, өткериў, аўдарыў х.т.б.) көрсетеді.

үшинши дәреже-топарлар-усыл, яғный хўжим жасаўшы палўанлардың усылларын орынлаў пайтындағы мүмкин болған тийкарғы хәрекетлериниң түрлери қандай етип орынлап атырғанлығын көрсетеді. Мәселен, таслаўлар алдыға ийилип, арқаға шалқайып, бурылып орынланады.

Төртинши дәреже-киши топарлар-мүмкин болған қол менен ушлап алыўлар, аяқлар менен хәрекетлениўлер хәмде усылларды орынлаўдың басқа өзгешеликлерин, яғный топар ишиндеги усыллардың өзиниң вариантлылығын көрсетеді.

Дизимниң усындай дүзилиўинен пайдаланып, барлық усыллардың атын пайда етиў хәм оны атқарыў қыйыншылығының артып барыўына қарай оларды бир тәрептен дүзип шығыў мүмкин.

Гилемниң үстинде атқарыўға болатуғын хәр қандай техникалық хәрекет усы дүзимниң қатарына киргизилген.

Усыллар атын суўретлегенде биринши дәрежеде, яғный тик турыў яки партерде атқарыў көрсетилмейди. Бунда нәзерде тутылатуғын нәрсе егер гәп тик турыўда, сондай-ақ партерде пайда болған усыллар (мәселен, таслаўлар) хаққында болса, бундай жағдайда қосымша түсиндириледі, хәрбир усылдың аты екинши дәрежеден, яғный киши класстан көрине баслайды.

Усыллардың хәрбир толық атамасынан үш дизим дәрежесине муўапық болған хәм сондай-ақ усы усылдың улыўма дизимдеги орнын көрсетип беретугын үш бөлим болыўы тийис.

Усылларды тәриплеў ушын төмендегилерди билиў керек.

1. Гилемде не атқарылады (тасласыў, өткерийў, аўдарыў х.т.б.) яғный усыл қайсы киши топарға тийисли (2-дәреже)

2. Усыл қалай атқарылды (артқа шалқайып, алға еңкейип), яғный хўжим етип атырған палўанның тийкарғы хәрекетин көрсететугын усыл қайсы топарға тийисли (3-дәреже)

3. Усыл қалай услап алыў хәм басқаша усыллар менен атқарылады, яғный усундай халда усылдың қандай варианты көзде тутылады (4-дәреже)

Мәселен, қоллар хәм геўдеден услап алыў (4-дәреже) артқа шалқайып (3-дәреже), басланыў (2-дәреже),

Солай етип, айрым дизим тийкарында айрым усыллар бойынша келип шыққан спорт гүресиниң атамасы қәнийгелердиң пүткил илимий усылыи хәм спорт-педагогикалың хызметкерлери ушын күшли әхмийетке ийе.

1.1. Спорт гүресиниң тийкарғы түсиниклери хәм олардың атамалары

Түсиниклер менен атаматаныўында хәр қандай пәнди үйрениў хәм оқытыў предметин атап бериледи, пәндеги жыйналған билимлер бириктириледі. Егер түсиник толық тәрийпке ийе болса, яғный оны дүзиў хәм ислетиў өзгешеликлери менен усыллары, хәрекеттиң қысқа

суўретлемеси берилсе бундай түсиник толық болып есапланады. Спорт гүресинде пайдаланылатуғын төмендеги тийкарғы түсиниклер менен атамаларды суўретлегенде сол нәрсеге кеўил аўдарыуымыз керек, илимий-усылы әдебиятларда да, усылыятта да олардың жекке тәрийпи жоқ.

Палўанлардың таярлығының дүзими пүткиллей бирликти пайда ететуғын хәм мақсетке ерисиўге бағдарланған өз-ара байланыслы болған элиментлер жыйындысы болып есапланады, яғный бул дбньяның күшли палўанларының модели суўретлемеси жуўап бере алатуғын хәм ең жоқары нәтижелерди көрсетиўге сай спортшыларды таярлаўға қаратылған усыллар комплекси болып табылады.

Палўанлардың тренеровкасы-бул таярлық дүзилисиниң тийкарғы бөлими, жоқары спорт нәтижелерине ерисиўге қаратылған дизимлестирилген кураллар менен усыллар арқалы спортшының раўажланыўын басқарыўдың педагогикалық жақтан пайда етилген усылы болып есапланады.

Тренеровка хызмети-тренеровка мақсетлерине нәтижели ерисиў бойынша тренерлер жәмәәти сондай-ақ палўанлардың биргеликтеги хызмети болып есапланады.

Спорт жарыслары-палўан таярлығы системасының айырым бир бөлими. Олар тренеровка мақсетлери сондай-ақ оның нәтижесиниң бир бөлеги болып хызмет атқарады, басқа жағынан болса, олар айрықша жарыс таярлығының әхмийетли куралы болып есапланады.

Спортшының техникалық таярлығы-палўанның жарыс барысында жоқары дәрежеде исенимли атқаратуғын хәрекет илимлерин ийелеўге қаратылған педагогикалық процесс болып есапланады.

Палўанның тактикалық таярлығы-палўанның жарыс барысында техникалық хәрекетлерди шеберлик пенен қолланыў илимин ийелеўге қаратылған педагогикалық процесс болып есапланады.

Палўанның физикалық таярлығы - физикалық уқыплылығын раўажландырыў хәм функционал уқыбын артырыў техникалық хәм

тактикалық хәрекетлердің нәтижелі иеленіуін тәминлейтуғын сондай-ақ жарыс барысында жоқары дәрежедеги исенимге жәрдем беретуғын таяныш хәрекет аппаратын бекемлеуґе қаратылған педагогикалық процесс болып есапланады.⁴

Палўанның рухый таярлығы - саналы, еркин хәм спорт гүресиниң өзине тән айрықшалықларына сәйкес, сондай-ақ жарыс барысында жоқары дәрежедеги исенимди тәминлеуґе тийисли рухый жағдайларын тәрбиялауґа қаратылған педагогикалық процесс болып табылады.

Палўанның теориялық таярлығы - спортшының тренеровка хәм жарыс хызметиниң жемислилигин артыратуғын жоқары билимлер менен қуралландырыу.

Палўанның интеграллық таярлығы - жемисли жарыслар барысын тәминлеу мақсетинде техникалық, тактикалық, рухый, теориялық, хәм физикалық таярлық бойынша тренеровка тәсирлериниң интеграцияланыуына қаратылған педагогикалық процесс.

Тренеровка нагрукасы - шынығыулар барысында палўанға тренеровка аркалы тәсир көрсетиуґе сан көрсеткишлерин пайда етиуши тренеровканың айрықша бөлими.

Жарыс нагрукасы - жарыс барысында хәм қысымның сан му2дары.

1.2. Палўанның тийкарғы жағдайлары хәм техникалық хәрекетлери

Палўанның тийкарғы жағдайлары - спорт таярлығының барысында палўанлар тәрөпинен қолланылатуғын жағдайлар болып есапланады.

Тик турыу-гүрести алып барыу ушын зәрүрли болған, палўанның тик аяқларда турған жағдайы болып есапланады. Оң, сол тәрөплеме, жалпы, пәс хәм бәлент тик, турыу айырылады. Олар жақын, орта хәм узақ аралықларда турып қолланылады. Оң тәрөпке тик турыу-палўанның (қарсыласына байланыслы) оң аяғын алға шығарып турған жағдайы.

⁴ Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши.-Т., 1993.

Сол тәрәпке тик турыў-палўанның шеп аяғын алға шығарып турған жағдайы.

Жалпы тик турыў-палўанның тик турғандағы жағдайы болып, бунда оның аяқ табанлар геўдесиниң жалпы тегислигинде турады.

Бәлент тик турыў-тик турыўда пүтин бойы менен яки азрак ийилген халда турған палўанның жағдайы.

Пәс тик турыў-палўанның жамбас сан буўынларында бүгилип (аяқлардың дизелерди бүккен халда) тик турғандағы жағдайы.

Партер-палўанның қоллары менен гилемге тирелип, дизелерде турған жағдайы. Партер пәс хәм жоқарыдағы палўанлардың жағдайы айырылады.

Көпир-бул сондай жағдай, бунда палўан ийилип, маңлайы менен желке кеңислигинде жазылған аяқ табанлары менен гилемге тиреледи.

Гүрес техникасы-палўанның жеңиске ерисиў ушын қолланылатуғын, қағыйдалар рухсат берилген хәрекетлериниң жыйындысы.

Усыл-палўанның жеңиске ямаса қарсыласы үстинен үстемликке ерисиў ушын хұжим жасап атырған палўанның жағдайын гилемге болған қатнасын өзгертириўге қаратылған хәрекет болып есапланады.

қорғаныў- палўанның хұжим жасап атырған тәрәпинен әмелге асырылып атырған усылан тоқтатып қалыўға қаратылған хәрекет болып табылады.

қарсы усыл-палўанның қарсыласы усылына қарсы жуўап усылын орынлаўға қаратылған хәрекет.

Байланыў-тик турыў жағдайынан басланып партер жағдайына өтиў ямаса қарама-қарсы тәрәпте орынланып атырған, усыллардың ылайықлылығы.

Тоқтатып қалыў-палўанның қарсыласының хұжимин тоқтатып, кейин-ала оны қәуипли жағдайға өткерийге қаратылған хәрекет.

Басып турыўлар-палўанның копир жағдайында турған қарсыласының арқасын (желкесин) гилемге тийгизиўге қаратылған хәрекет.

Таслаулар-тик турған халда ямаса партерде қарсыласын гилемге көтеріу менен орынланатуғын хәм оны қәупли жағдайға түсиретуғын усыллар.

өткеріу-тик турған халда усылды орынлау жоллары, буның нәтижесінде хұжим жасаушы қарсыласын партерге турғызыу.

Аударыу-бул усыллар нәтижесінде палуан, қарсыласын гилемнен көтерместен турып, оны қәуипли жағдайға түсиреди.

Бұрылыулар-партердеги усыллар, оларды әмелге асырыу нәтижесінде палуан қарсыласын гилемнен көтермеген халда оны қысып алып шалқасы менен гилемге аударыу.

Услап турыулар-палуанларға қарсыласын гилемге арқасы менен жатқан халда ушлап турыуға жәрдем беретуғын усыллар.

Жоқарыға шығып алыулар-партерде пәстеги жағдайда турған палуанға жоқарыдағы жағдайға шығып алыуға жәрдем беретуғын усыллар.

Ауырлық бериуши усыллар-бууынларды қайырыу, қатты бүгиу ямаса сиңирлерди езиу менен байланысly болған усыллар, олар нәтижесінде қарсыласыу ауырлықларды сезеди.

Бууынлар-мойынды қысыу менен байланысly болған усыллар, олар нәтижесінде қарсыласы бууыуларды сезеди.⁵

1.3. Палуанның тик турыудағы тийқарғы хәрекетлери

Силтеу-өз алдына хәрекет болып, оның нәтижесінде палуан қарсыласын кескин бурып, оның арқасына өтип алады.

қол астынан өтип-бул да хәрекет болып, оның нәтижесінде палуанның қарсыласының қолы астынан өтип, арқасына өтип алады.

Айланып-палуанның айланып орынлау хәрекети.

Аударыу-Күш пенен-өз алдына хәрекет болып, оның нәтижесінде палуан геудеси хәм қоллары менен қарсыласын түртеди. Қайырылып-өз

⁵ П.Ф.Матушак. 100-уроков Вольной борьбы. Алма-Ата. “Қазақстан” 1990г

алдына хәрәкәт болып, оның нәтижесинде қарсылас тула бойы этирапында бурылады.

Таслаўлар-Алдыға еңкейип-усыл болып, оның нәтижесинже қарсыласын гилемге көтерип, вертикал жағдайдан горизонталь жағдайға өткерий.

Желкеден асырып (бурылып)-усыл болып, бунда палўан қарсыласын қоллары, қол хәм аяғы, басы хәм аяғы, кийимнен услап алып, тутып турған желкелерден асырып гилемге таслайды.

Арқадан асырып (бурылып)-усыл болып, бунда палўан қарсыласына арқасы менен бурылыў хәм соңынан алдыға ийилип ямаса алдыға жығылыў есабынан хәрәкәтти орынлайды

Арқаға шалқайып-усыл болып, бунда палўан геўдесин арқаға ийип, кейин арқаға жығылады.

Айланып-усыл болып, бунда палўан геўдесин вертикал тул бойын айландырып кейин жығылады.

Күш пенен-усыл болып, бунда палўан қарсыласын гилемнен көтерип, оны тула бойы этирапында айландырады.

Отырып-усыл болып, бунда палўан гилемге отырып, қарсыласына аяғын тиреп, кейин арқасы менен домалап, оны өзиниң үстинен асырып таслайды.

Қайырылып-усыл болып, бунда палўан қарсыласын гилемнен көтерип, денеси этирапында айландырады.

1.4. Палўанның партердеги тийкарғы хәрәкәтлери

Бурылыўлар-қайырылып-палўанның хәрәкәти болып қарсыласын оны тула бойы этирапында бурылыў хәм гилемге арқасы менен бурылыўға жәрдем береді.

Жуўырып-хәрәкәт болып, оның нәтижесинде палўан қарсыласы басы этирапында избе-из қәдем таслап хәрәкәтленип оны гилемге арқасы менен бурады.

Үстинен өтип-хәрекет болып, оның нәтийжесин палўан, қарсыласын қолларынан ямаса аяғынан ушлап алып, оның үстинен хәрекетленип, оны гилемге арқасы менен бурады.

Жумалатып-хәрекетлер болып, оларды орынлаў ўақтында палўан, қарсыласының арқасынан ушлап хәм көпир жағдайына өтип, оны өзиниң үстинен, алдынан асырып, өз басы таманға бурады.

Арқаға шалқайып-хәрекет болып, оның нәтийжесинде палўан мостик жағдайында турып, қарсыласын гилемге арқасы менен бурады.

Үстинен жумалатып-хәрекет болып оның нәтийжесинде палўан қарсыласын алдыға бас асырып гилемге арқасы менен айланады.

Жазылып (төселип)-хәрекет болып, оның нәтийжесинде палўан қарсыласы геўдесин жазылтырып хәм алдынан аяқларын орап ямаса илип алып, оны гилемге арқасы менен айландарады.

Аўырлық бериўши усыллар-жазылып (төселип)-палўанның хәрекетин болып, қарсыласының тегис созылған аяқ-қолларынан аўырлық түсириўши усыл қолланылады.

Қайырып-палўанның хәрекетин болып, онда қарсыласының бүгилген аяқ-қоллары (оның бирин-екиншиси айланасында айландырыў) аўырлық бериў усыл қолланылады.

Қысып езип алыў-палўанның буўын сиңирлерин ямаса балтыр булшық етлерин езиў менен бирге байланыслы болған хәм аўырлықты сезиўге алып келетуғын хәрекетин.

Буўыўшы усыллар-Қысып алыў-палўанның қарсыласы мойыннан билеги жәрдемінде сығып-қысып турыў менен байланыслы болған хәм буўылыўға алып келетуғын хәрекетин.

Тартып-палўанның қарсыласының кимоносының жағасынан еки қол менен ушлап алып, мойнын қатты қысып хәм буўылдырыўға алып келетуғын хәрекетин.

Услап алыулар-қол хәм аяқлар менен орынланатуғын хәрекетлер, олар жәрдемінде палұан хұжим ямаса қорғаныуларды әмелге асырыу меқсетінде қарсыласы денесиниң қандайда бир жерин услап турыуы мүмкин.

Белгили болмаған қолдан, аяқтан услап алыу-палұанның оң (шеп) қолы яки аяғы менен қарсыласының шеп (оң) қолы яки аяғынан услап алыу.

Белгили бир қол (аяқ)дан услап алыу-палұанлардың оң (шеп) қолы яки аяғы менен қарсыласының оң (шеп) қолы яки аяғынан услап алыу.

Алдындағы қол (аяқ)дан услап алыу-партерде қарсыласының хұжим қылыуға жақын турған қол яки аяғынан услап алыу.

Узақтағы қол (аяқ)дан услап алыу-партерде қарсыласының хұжим қылыудан узақ турған қол яки аяқтан услап алыу.

Қол астынан мойнын услап алыу-бунда оң қолын қарсыласының оң қолы астынан өткизип, мойын үстинде шеп қолы менен бириктирип ямаса керисинше усы хәрекетти шеп қолы менен орынлау.

Қолтықлар астынан мойынды услап алыу-(партерде арқадан-қапталдан) еки қолды қарсыласының белгили бир қол астынан өткизип, оларды мойын үстинде бириктириу ҳалда услап алыу.

Рычаг формасында услап алыу-қәлеген бир қол астынан қолды услап алып, жоқарыдан қарсыласының мойынынан услау.

Айқастырылған қоллар менен услап алыу-қарсыласының денесиниң бир жеринен яки кийиминен айқастырылған қоллары менен услап алыу.

Айқастырылған балтырынан услап услап алыу-бунда қарсыласы аяқ-қоллары айқастырылған жағдайында болады.

Гилт-қарсыласына гилемде хәрекет етиуине кесент бериу мақсетінде аяқтың артқы яки қаптал бөлиминен, оның бир яки еки аяғы астына қойып иркиу.

Қағыу-аяқ ултанының асты менен қарсыласының аяғынан урып түсириу.

Илиў- дизе бүгилген, аяқ пенен қарсыласының аяғын услап турыў яки шетке ысырыў.

Айқастырыў- қарсыластың аяғын соған сәйкес аяқ пенен балтыр хәм аяқ табанының жәрдеми менен илип алған жағдайында услап турыў яки шетке ысырыў.

Алдынан илип ылақтырыў-хүжим жасаўшының аяқтың ишки бөлими (тийкарынан балтыр) менен алдынан яки алдыңғы қапталдан қарсыластың аяғы яки аяқларын артқа-жоқары итерип жиберий.

Арттан илип ылақтырыў-дизелердиң бүгилген жери менен (арттан) қарсыластың дизелери бүгилген жерге урып көтерип таслаў.

Көтерип таслаў-қарсыласты сан (балтыр) менен өз алдынан жоқары көтерип жиберий.

Қайшы (ножницы)-қарсылас геўдеси үстинен аяқлардың қарсы хәрекетлери хәм бир ўақыттың өзінде еки тәрәптен оның геўдесиниң қайсыбир бөлиминә тәсир көрсетий.⁶

1.5. Палўанның тактикалық хәрекетлери

Спорт гүреси тактикасы-бул беллесиўлер хәм жарысларда пайда болған айрым жағдайларда қарсыласының жағдайларын есапқа ала отырып техникалық ерк хәм физикалық имканиятлардан шебер пайдаланыў болып табылады.

Хүжим ушын таярлық хәрекетлери-бул хүжим хәрекетин атқарыў ушын зәрүр болған қарсыластың кбтилип атырған хәм қорғаныў хәрекетин пайда етий мақсетинде атқарылатуғын палўанның хүжим хәрекетлери болып табылады.

Тактикалық таярлық усыллары-палўанның хәрекетлери болып, олардың жәрдеми менен сол хүжим яки қарсы хүжимге қолайлы шараятларды жаратады.

Разведка-палўанның қарсыласы ҳаққындағы мағлыўматты алыўға қаратылған тактикалық хәрекетлери болып есапланады.

⁶ Керимов Ф.А. Кураш тушаман.-Т., 1990.

Мақсетін жасырыу- палұанның тактикалық хәрекеті болып уы арқалы ол қарсыласынан өзіннің тийкарғы мақсетін жасырады.

Қәуіп туұдырыу-палұанның қарсыласының қорғаныуға өтиўине мәжбүрлейтуғын тактикалық хәрекет болып табылады.

Алдамшы хәрекет-(алдау) хұжим жасаушы тәрәпинен ақырына жеткерилмейтуғын хәм қарсыласын қорғаныуға мәжбүрлеуши усыллар, қарсы усыллар, уылап алыулар, силтеулер, тартыулар хәм басқа да хәрекетлер.

Қосақлап алдау-палұанның тактикалық хәрекеті болып, хақыйқый усылды қарсыласына алдамшы усыл түрінде көрсетеди.

Шара қолланыу-палұанның тактикалық хәрекеті болып, сол арқалы ол қарсыласын хәрекетке өтиўине мәжбүрлейди.

Терис шара қолланыу-палұанның тактикалық хәрекеті оның актив хәрекетін тоқтатып, қарсыласын да сондай хәрекетлерге қамтыу мақсетінде иске асырылатуғын хәрекеті.

Шеклеп қойыу-палұанның қарсыласының еркинлигин шеклеп қоятуғын тактикалық хәрекетлері.

Тәкирарлау хұжим-бирқыйлы хәрекетлерди избе-из атқарыудан ибарат болған тактикалық хәрекет. Усы избе-из шөлкемлестирілген хәрекетлердің ишинде тек ақырғысы иске асады, ал қалғанлары болса алдамшы хәрекет болып есапланады.

Теппе теңликтен шығарыу-палұанның тактикалық хәрекеті болып, ол қарсыласын беккем болмаған халын ийелеуге мәжбүрлеу менен бирге палұанға хұжимди атқарыу ушын қолайлы шараятты жаратады.

Усыллар комбинациялары-усыллар сәйкеслиги болып, бунда басланғыш усыллар кейингилерін атқарыу ушын қолайлы динамик жағдай жаратады.⁷

Жоқарыда есаплап өтилген түсиниклер менен атамалар спорт гүресинің көз қарасы менен усылларында кең қолланылады. Усынылған

⁷ Керимов Ф.А. Кураш тушаман.-Т., 1990.

атамалар өзгермес хэм қатып қалған емес. Ол кейин сөзсиз, спорт пәниниң раўажланыўы хэм жаңа талапларына сәйкес улыўма өзгертилип турыўы мүмкин.

II-БАП ОҚЫТЫҰ УСЫЛЫНЫҢ ТИЙКАРЫ, МАҚСЕТИ ХӘМ ЎАЗЫЙПАЛАРЫ

2.1. Оқытыўдың мақсети хэм ўазыйпалары

Спорт гүресин оқытыў-бул спорт гүресиниң теориясы хэм оны оқытыў усыллары ҳаққындағы билимлер палўанның тийкарғы өзине сәйкер жарыс, хакам (бийтәреп ўәкил) лик, педагогикалық, сыртқы ислерине киретуғын көнликпе хэм билимлер дизимин ислеп шығыўға қаратылған мақсетли пайда етилген процесс болып есапланады.

Оқытыў мақсети шуғылланыўшыларда тренердиң кәсиплик жағдайының концепциясын пайда еттиретуғын билимлер дизимин сүўретлеўден ибарат. Сол концепция билимлер хэм укыплар, илимий пикирлеў усыллары, шуғылланыўшыларда аңлы хэм де практикалық илимине теориялық мүнәсибетти тәрбиялаўды өз ишине қамтыйды.⁸

-спорт гүресиниң теориясы хэм оны оқытыў усылы оқыў пәниниң өзине сәйкес жағдайлары сондай-ақ айрықшалығын пайда ететуғын улыўма ўазыйпалар төмендегилерден ибарат.

-спорт түри теориясы хэм оны оқытыў усылы бойынша билимлердиң оптимал сыйымлылығын хәр тәреплемелиги хэм жеткиликли дәрежеде терең болыўын тәмин етиў.

-творчестволық аңлаў имканиятларын раўажландарыў.

-палўанның улыўма таярлық машқыларын атқарыў билимин иске асырыў хэм раўажландырыў.

-гүрес техникасының усыллары қорғаныўлар хэм қарсы усылларды атқарыўын иске асырыў хэм раўажландырыў.

-жарыс беллесиўлериндеги техникалық хэм тактикалық хәрекетлердиң оптимал сыйымлылығын хэм хәрқыйлылығын иске асырыў.

⁸ Саломов Р. С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари Ўз.Д.Ж.Т.И. Т-2005 й.

-оқыу, оқыу-тренеровка, бақлау жарыс хәм көргизбели беллесиулерди алып барыу көнликпелери хәм билимлерин асырыу.

-гүрес усылларын атқарыу техникасын топлау билимлери, илим хәм көнликпелерин иске асырыу хәм рауажландырыу.

-гүрес техникасын көрсетип бериу хәм түсиндириу билимин ийелеу.

-курамалы техникалық хәм тактикалық хәрекетлерин атқарыуға үйретиу хәм рауажландырыу билимлери, илим хәм көнликпелерин иске асырыу хәм рауажландырыу.

-гүрес бойынша сабақларды талқылау хәм өткериу билимлерин иске асырыу хәм рауажландырыу.

-гүрес жарысларына төрешилик етиу хәм массалық спорт жұмысларын пайда етиу хәм оны өткериу билимлери, илимлери хәм укыпларын, иске асырыу хәм рауажландырыу.

2.2. Оқытыушының илимийлик, жеңиллик хәм турақлылық бағытлары

Заманагөй педагогикада оқытыу бағытлары оқытыушының кәбилетин хәм оқытыу шының билим кәбилетиниң, айрықшалығын белгилей беретугын тийкарғы талаптар хәм бағдарлаушы қағыйдалар түринде түсиндириледі. Практикалық педагогикалық процесинде оқытыу, бағытытийкар болады, олар оқытыу процессин режелестириу, пайда етиу хәм талқылау ушын жол жоба болып хызмет етеді.

Спорт гүресинде оқыу-тренеровка процесси дене тәрбиясының тийкарғы бағытларың тәрбиялық айрықшалығы хәр тәреплеме рауажландырыу, саламатластырыу хәм практикалық әқмийетине сәйкеслеп алып барылады.

Оқытыудың тәрбиялық айрықшалығы-оқыу-тренеровка процессинин нызамы болып есапланады. Бул жерде палуанның спорт илиминиң артыуы менен бир уақыттың өзинде адамға тийисли халықтың шеги сүүретленеди. спорт запасын таярлау хәм тийкарын тирбиялау бир қатар

курамалы тәрбиялық қыйын мәселелерди шешиўге байланыслы. Спортшы жоқары нәтийжелерге ерисиўде палўанлардың техникалық хәм тактикалық җарактерлерин тәрбиялаў үлкен әхмийетке ийе. Буның барлығы тренердин тәрбиялық тәсириниң нәтийжеси, оның басшылығы менен шуғылланыўшылар турмыс жағдайларын шешиўге таяр турыў тәжрийбесин алады.

Тренер кәсип талабынан тысқары жоқары дәрежеде сапалы хәм мәдениятлы болыўы өз жуўапкершилиги хұжданы менен жантасыўы, хақыйқатгөй болыўы сондай-ақ балаларды сүйиўи хәм олар хаққында ғамхорлық етиў тийис. Тренердин өзиниң қызығыўшылығында усы сыпатлардың пайда болыўы тәлим - тәрбия процессиниң жемисин белгелеп бередиди.

Хәр тәрепме раўажландырыў бағыты-тренердин хәртәрепме раўажланған спортшының қызығыўшылығын сүүретлеўге бағдарланады. Спорт жумысы саналы, ақылый, мийнет, эстетик хәм басқа да түриндеги тәрбия менен бекем байланыслы.

Тренеровканың хәр түрли басқышларында алға қойылған мақсетлерге ерисиў, қыйыншылықларды жеңип өтиўде хәрекет етиўде сапалы тәжрийбе, еркин сыпатлары, еркин пикир жүргизиў, мийнет етиў, спорт талабалары менен нышаналарға тийгизиўге турақлы болыўы сүүретлейди.

Спорт гүреси бойынша оқыў-тренеровка шынығыўларының сағламластырыўшы барысы спорт шеберлигиниң бир тәрепме өсиўи хәм саўлық, дене раўажланғанлық, шуғылланыўшылардың таяныш хәрекет аппараты, жүрек қан тамыры, дем алыў сондай-ақ нерв системасын бекемлеў арқалы иске асады. Усы бағытқа әмел қылмаў, сондай-ақ басланғыш спорт таярлығы басқышларында жас өспирим палўанларда турақлы, гейпара жағдайларда болса, тутанақлы кеселлениўге алып келеди хәм массалық разрядлы спортшылардың палўанның шуғылланбай қалыўының себеби болып есапланады.

Практикалық бағыт - спорт гүреси үлкен практикалық әхмийетке ийе. Усы бағыттың практикалық көриниси саны нәзерде тутылады, палўан кбтилмеген жағдайларда хәрекет ете алыўы тийис. үлкен жастағы спортшылар өзлерин хәм жақынларын қоллап қуўатлаўы зәрүр.

Гүрес бойынша-оқыў-тренеровка шынығыўларының жемисли алып барылыўы усы процесстиң тийкарғы педагогикалық (дидактикалық) бағытларға муапықлылығы менен анықланады.

Оқыў-тренеровка мағлыўмат нәтийжелилиги төмендеги дидактикалық бағытларға тийкарланады:

Олар оқытыўшының илимий, жеңиллик, тураклылық, аңлылық, көргизбелик, оқыў материалларды пукта өзлестириў, оқытыўдың әмелий байланысының бағдары, оқытыў процессинде оқытыўшының жетекшилик әхмийети бағдарларына тийкарланады

Оқытыўшының илимийлик бағыты оқыўшыдан оқыў материалын өзлестириў хәм илимий-тийкарланған усыл, оқытыў процессин иске асырыў нызамларын билиўди талап етеди. Илимийлик бағытқа сәйкес оқыў-тренеровка процессиниң усылы хәм оны иске асырыў илимийлик тийкарланған болыўы шәрт, яғный шынығыўшылар жас өзгешелигине қарай сондай-ақ көп жыллық таярлықлардың барлық басқышларында ўазыйпаларды иске асырыў ушын пайдалы болыўы тийис.⁹

Илимийлик бағытты иске асырыў бирқатар шәртлердиң атқарылыўын талап етеди.

-үйренилип атырған хәрекетлер оқыўшылар тәрeпинен толық, бузылмаған жағдайда қабыл етилиўи тийис,

-үйрениўши үйренип атырған хәрекетлерди қупыя белгилери хәм қәсийетлери, үйренип атырған хәрекетлердиң басқа хәрекетлер менен байланысы хәм оларды жарыс процессинде қоллаў жағдайларын хәм өзлестириўи тийис,

⁹ Ф.А.Керимов. Спорт соҳасидаги илимий тадқиқотлар. Тошкент-Зар қалам-2004-й

-хәрекетлерди үйренип атырып, оларды хеш қашан өзгермес нәрсе иретинде емес, бәлким раўажланып хәм ең жайып баратуғын нәрсе иретинде қабыл етиў тийис,

-оқытыў процессинде оқыўшыларды тек ғана хәрекет ўазыйпаларын атқарыў нызамлары емес, илимий излениў нәтижелери, сондай-ақ илимий изертлеўдиң жеңил усыллары менен байланыстырып барыў керек,

-илимий бағыт оқыўшыларды тек пәнге тастыйықланған исенимли фактлер хәм билимлер менен таныстырыў керек,

-оқытыў процессинде пәнде қабыл етилген атамалардан пайдаланыў мүмкин,

Гөнерген хәм тар группаларға киретуғын атамалардан пайдаланыўға болмайды.

Оқыў қағыйдасы материалларын өзлестириў сыпаты бир қатар факторларға байланыслы. Бирақ басқа бирқыйлы шараятларда материал оқыўшыға жеңил болған тәғдирде ғана өзлестириўи мүмкин. хәрекетлерге үйретиў тараўында жеңиллик бағдары бир қатар талаптар орынланған тәғдирде ғана иске асырылыўы мүмкин;

-оқыўшының дене таярлығы шешилген хәрекет ўазыйпасының өзине сай жағдайына сәйкес болыўы керек.

-оқытыўшылардың хәрекет таярлығы үйренилип атырған хәрекет өзгешеликтери, исленип атырған хәрекет ўазыйпасының өзине сәйкес өзгешеликтерине муўапық болыўы керек,

-оқыўшы үйренилип атырған хәрекетти логикалық түсинип жетисиўи хәм бул хәрекетти орынлаўдың шешиўши шәртлерге оқыўшының дыққатын аўдарыў керек.

-оқыўшының руўхый таярлығы үйренилип атырған хәрекет айырмашылықтарына сәйкес болыўы керек.

-шөлкемлестириў кураллары, усыллары, формалары оқыўшылардың оқылы раўажланғанлығы хәм техникалық таярлық дәрежесинемуўапық болыўы керек,

-оқыў материалларының жоқары, лекин күшли оқыўшылар қатарына жеңил болған дәрежеде өзлестирилиўин режелестириў керек.

Оқытыўшының турақлылығы хәм изшиллиги, сондай-ақ белгили бир ўақыт арасында нағрузка хәм дем алыўдың алмасыўы турақлылық бағдарының тийкарын пайда етеди. Турақлылық бағдарының иске асырылыўына оқыў процессин режелестириў хәм дәсүрлеў, оқыў дәсүрлерин дүзиўди мысал етип көрсетиў мүмкин. Бунда тек ғана үйренилип атырған материалдың барысы емес, бәлким дәсүр, бөлимлериниң арасындағы дүзилис байланыслары айқын бериледи. Оқыўдың избе-излигин режелестириў түриндеги усыл қағыйдаларын сүйенеди, белгилиден белгисизге, жеңилден қыйынға ,әпиўайыдан курамалыға, билимлерден көнликпелерге, тийкарғы бөлимлерге, жеккеден улыўмаға, улыўмадан жеккеге,¹⁰

Турақлылық бағдарын табыслы иске асырыў ушын төмендегилер үлкен әҳмийетке ийе:

-шуғылланыўшыларға билимлер, көнликпелер хәм тәжибелер туўралы комплексли түсиниклер бериў;

-хәмме оқыў материалларын бөлимлерге жеңил ажыратылатуғын ҳалда бир дизимге бирлестириў;

-бул дизимниң үйренилиўи шуғылланыўшылар айрықшалығы, олардың оқыў, ис шараятларына табыслы ҳалда, оқыў материаллы шәртлерине табыслы күшли искерлик дәўирлерин хәм оны беккемлеў (тәкирарлаў), жарысларда қатнасыў дәўирлери менен алмастырыў,режелестириў лазым;

-педагоглардың ҳәрекетлери хәм талапларында үйренилип атырғанматериалларды кескин избе-излик хәм де әсте-секин қыйынластырып барыў менен үйретиўге әмеллестирилиўи лазым;

¹⁰ Ф.А.Керимов. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент-Зар қалам-2004-й

2.3. Оқытыўшының саналығы хәм искерлик бағыты

Саналық хәм искерлик бағыты педагогикалық басшылық хәм шуғылланыўшылардың саналы хәм творчестволық искерлиги арасындағы өз-ара байланысын көзде тутылады.

Саналы оқытыўдың мақсети хәм ўазыйпалары, үйренилип атырған материалды терең түсиниў оны саналы түрде практикада қоллана алыў илиминде белгили болады. Шуғылланыўшылардың искерлиги еркин индивидуал тәрбиялаўға қаратылған болыўы шәрт. Бундай сыпатларды тәрбиялаў формаларының бири-бул әййемги педагогикалық көнликпелерге сондай-ақ өз-өзин бақлаўға (тренеровка күнделиги услаў жарыс жумысын анализ етиў х.т.б.) үйретиў болып табылады. Сапалық хәм искерлик бағытын иске асырыў ушын төмендеги талапларды ислеў керек:¹¹

-оқыў исиниң талапларын түсинип жетисиў хәм соның тийкарында оның себеп хәм мақсетлерин сүүретлеў;

-шуғылланыўшының оқыў искерлигиниң барлық усыллары менен хәрекетлерин саналы түрде атқарыўы тийис;

-оқыў себеплерин сапалы сүүретлеў хәм оны басқарыў;

-оқыў ўазыйпасын атқарыўға байланыслы болмаған талаплардың пәтин кемейтириў;

-оқытыў процессин сондай етип дүзиўге болады, яғный алдынөтилген материал жақсы өзлестирилмесе оннан кейинги материалды өзлестириў қыйыншылық туўдырыў мүмкин.

2.4. Оқытыўдың көргизбелилик хәм оқыў материалын пухта өзлестириў бағыты

Гүрестинң техникалық хәм тактикалық хәрекетлерине үйретиў хәрекетлениў ҳаққындағы билимлерди яғный үйренилетуғын хәрекеттин белгили бир түсиниги менен көринисин сүүретлеўден басланады. Практикалық түсиниўде биринши хәм ең баслы ўазыйпа-бул көз арқалы

¹¹ Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги конун (14 Январь 1992й)

жанлы сезиу болып есапланады. Сондай көз арқалы сезиуді тәмийн етиу көргизбелик бағытын әмелге асырыудың зәрүрий шәрти болып есапланады.

Үйренилип атырған усыл яки усыллар комбинацияларының образы (көриниси) биринши гезекте көз органлары арқалы келетуғын сигналлар есабынан сәулеленеди. Бирақ үйренилип атырған хәрекет образының сәулелениуі тек ғана көз бенен билдириу арқалы, яки сезиу органларының, еситиу, вестибуляр аппарат. х.т.б. дан билдириу арқалы пайда болады.

Оқытыудағы көргизбелилик бир ўақыттың өзінде үйренилип атырған хәрекеттиң хәм образлы хәм көргизбели, хәм сөз арқалы тәрипи қолланылған жағдайда ғана пайда болады.

Толық усынысты сүүретлеу ушын шуғылланыушы тек ғана көз бенен көриуі, сондай-ақ үйренилип атырған хәрекеттиң айрықшалылығын көрсетиуі, ол тууралы хәрекетлениу усылларын көрсетиуі тийис. Соның ушын спорт гүресинде тактли сесиушилик үлкен әхмийетке ийе.

Көргизбелик усылын әмелге асырыуда жас, тәрбия хәм ойлау қәбиліетлерин есапқа алыу керек. Киши жастағы балалардың еликлеуге болған талантынан пайдаланыу хәм сабақ барысында тапсырманы бирнешше ирет көрсетип беріу керек. үлкен жастағы палұанлыр менен ислескенде көрсетип беріу менен бирге хәрекеттиң мәнисі,оның мазмуны сондай-ақ техникалық характеристикасы түсиндириледи. Усындай жастағы палұанлар менен болатуғын шуғылланыулар көргизбелилик бағыты идеомотор шынығыулар (хәрекетти оның исленетуғын фазаларына айрықша дыққат аударыу арқалы тартынбай көп мәртебе тәкирарлау)арқалы әмелге асырылады.

Көргизбелилик усылынан пайдаланыу нәтижелілиги егер хәрекеттиң атқарылыуы видеомангнитофон яки кинокөрсетиулер арқалы жазып алынып хәм көрсетилсе, анағурлым жоқары болады.

Солай етип, спорт гүресинде көргизбелилик усылын иске асырыу ушын оқытыушы төмендегилерди атқарыуы тийис:

-усылды көрсетиў барысында оның техникалық хәм тактикалық өзгешеликлерин түсиндирип бериў;

-үйренилип атырған усылды атқарыў ушын ең қолайлы болған барлық жағдайларды көрсетип бериў;

-усылды пүтинлей, яғный беллескенде атқарылса, солай етип көрсетип бериў(бундай етип көрсетип бериў улыўма көринисте усыл хәкқындағы улыўма исеним пайда етиў мақсетине ийе);

-усылды элементлери бойынша әсте ақырын көрсетип бериў (бул көрсетип бериў улыўма кбринисте усылды ең купыя элементлери хәкқында анық исеним пайда етиўи мақсетине ийе);

-көргизбели куралларын пүткиллей туўры таңлап алыў (олардың колланылыў избе-излиги х.т.б.);

-үйренилип атырған техникалық хәрекетти оқытыўдың белгили басқышында қаншама керек болса, сол дәрежеде хәр тәреплеме қабыл етиўге жәрдем бериў.

Оқыў материалын пухта өзлестириў бағыты үйренилип атырған билимлер, сәўлеленип атырған көнликпе хәм билимлердің ядта узақ ўақыт сақланып турыўын билдиреди. Өзлестирилген материалдың ядта узақ ўақыт сақланып турыўы көплеген обектив хәм субектив усылларға; оқытыў шараятлары, шуғылланыўшылардың турмысы, мийнет хәм дем алыў тәртибине байланысы.

Бул бағыт еки тәртиптен ашып бериледин

1. үйретилип атырған материалдың беккем өзлестирилиўи тәминлеў,
2. сәўлеленип атырған хәрекет көнликпелериниң исенимлилигин тәминлеў,

Еслеп қалыў беккемлилигине бир қатар тәртиплер тәсир етеди, олардың ең әхмийетлиси төмендегилер;

-еслеп қалыўға көрсетпе бериў хәм еслеп қалынатугын материалдан жарыс барысында пайдаланыў жолларын көрсетиў;

-еслеп қалынатуғын хабар саны хәм қабыл етиў тезлигин оптималластырыў;

-оқыўшылардың еслеп қалатуғын хәрекетлери менен ислеў усылларын түрлерин өзгерттип турыў;

-түрли тәкирарлаў усыллары хәм формаларынан пайдаланып, үйренилип атырған хәрекетти, тексерип турыў бирдейине тексерип турыў;

-материаллардың жарқын хәм оның усыныс етилиўин сондай-ақ оны қабыл етиўдин жоқары дәрежеде дурыс эмоционал көринисин тәминлеў.

Түрлендирилип атырған хәрекет билимлериниң исенимли тәмийнлеў ушын бирқатар шәртлер орынланыўы керек:

-айрым хәрекет ўазыйпаларын атқарыў усылларына емес, бәлким хәрекет ўазыйпаларының классын атқарыў усылларына, яғный хәрекетлениў стратегиясын таңлаў көнликпелери сондай-ақ оны иске асырыўдың кең түрде улыўмаластырылған билимлерине үйретиў тийис;

-оқытыўды үйренилип атырған хәрекет керек болатуғын практикалық жумысы менен таныстырыўдан баслаў керек;

-хәрекетти олардың жумысында практикалық нәтижелерге ерисиў ушын қаратылған мәнисин бузбаған ҳалында үйрениў керек;

-хәрекетлерди ис барысында (тап сол жумыс олар үйрениледи) раўажландырыў;

-хәрекетлердин өзлестирилиўин жумыс түрине қаратып баҳалаў.

2.5. Жәмийетлик оқытыў, оқыўшыға индивидуал жақынласыў бирлиги хәм оқытыўдың әмелият пенен байланыс бағдарлары

Жәмийетлик оқытыў хәм оқытыўшыға индивидуаль жақынласыў бирлиги бағдары гүрес түрлери бойынша оқыў-тренеровка процессин пайда етиўде үлкен әҳмийетке ийе. Жәмийетлик оқытыўдың хәрбир, оқыўшыға индивидуаль жақынласыў менен қолайлылығы гүрестин

айрықша техникалық хәрекетлери менен бир қатарда техникалық хәм тактикалық хәрекетлерге жемисли үйретилиўин тәминлейди.

Жәмийетлик оқытыўда педагогикалық материалдың жеңиллиги, шуғылланыўшылардың хәрекет тәжрибеси, спортшылардың шынығыўларға болған қызығыўшылығын есапқа алыў тийис.

Оқыў исин шуғылланыўшылардың индивидуаль айырмашылықларын есапқа ала отырып ислеў тийис. Жәмийетлик оқытыўдың бирлиги тәмийн етиў хәм жеңиллестириў ушын физикалық хәм хәрекет таярлығы, индивидуаль өзгешеликлери бир-бирине жақын болған оқыўшыларды топарға бирлестириў тийис.¹²

Биринши топарға физикалық жақтан жақсы раўажланған эпийайы хәм курамалы хәрекетлерди жоқары дәрежеде хәм тез өзлестиретуғын шуғылланыўшылар киргизиледи.

Екинши топарға хәрекетлерди жоқары дәрежеде хәм жақсы, бирақ әсте ақырын өзлестиретуғын шуғылланыўшылар киргизиледи. Олар орташа физикалық жақтан раўажланғаны менен айырылып турады.

Үшинши топарға хәрекетлерди орташа хәм басаң өзлестиретуғын шуғылланыўшылар киргизиледи.

Физикалық, жақтан таярлық, белгилерине қарай, топарларды пайда еткенде соны дыққатқа алыў керек, яғный күш шуғылланыўшыларда бос болған шуғылланыўшының шыдамлы болыўын талап ететуғын шынығыўларды күшли болыўы мүмкин. Бир топарға киргизилген барлық шуғылланыўшылардың раўажланыў дәрежеси бирдей болыўы керек.

Солай етип, бул бағытты иске асырыў бирқатар шәртлердин орынланыўын талап етеди:

-шынығыўшыларда дослық жәрдем хәм мехрийбанлық көрсетиў рухий пайда еткен жағдайында жәмийетлик оқытыўды тәмийинлеў;

¹² Юнусова Ю.М., Ефименко А.И. «Спорт тренировки асослари», Тошкент-1991

-жәмийетлик оқытыў жағдайында индивидуаль жақынлықты тәмийнлеў;

-шуғылланыўшылар психикасының индивидуаль, өзгешеликлерин, сондай-ақ шуғылланыў себеплерин есапқа алыў;

-жәмийетлик оқытыў жағдайында нәтийжели индивидуальластырыў усылы түринде планластырылған оқытыўды қоллаў;

-спортшының антропометрик, физикалық, рухый хәм басқа белгилерин есапқа алып, үйренилип атырған хәрекетлердиң бөлимлерине болған талаптарды индивидуалластырыў.

Бул бағдарды иске асырыўдың тийкарғы жолы шуғылланыўшыны өзлестирген тренеровка хәм жарыс ырысында қоллаўға бағдарлаўдан ибарат. Гүрес усылларына үйретиўдиң олардың жарысларда қолланылыўы менен таныстырыўдан баслаў тийис. Гүрестиң қурамалы техникалық хәм тактикалық хәрекетлерине үйреткенде, әдетте, үйретиўдиң бөлекленген усылынан пайдаланылады. Бирақ, егер шуғылланыўшы техникалық хәрекеттиң айрым бөлимлерин өзлестирсе, бирақ хәрекетти толығы менен орынлаўды билмесе, бундай жағдайда хәрекеттиң айрым бөлимлерин өзлестириў оны пүткиллей ийелеп алыўға жәрдем бермейди, делинеди. Бундай жеңилмеўшиликтиң себеби соннан ибарат, яғный шуғылланыўшы, хәрекет бөлимлерин өзлестире турып, олардың үйренилип атырған хәрекет ўазыйпасы хәм жұмыс мақсети менен логикалық байланысын белгилеп алмаған. Шуғылланыўшының жарыс жұмысы хәрекетлерге үйретиў нәтийжелерин баҳалаўға мүмкиншилик береді.

Оқытыўшының практика менен байланысы бағдарының иске асырылыўы төмендеги шәртлерди орынлаўы талап етиледі:

-айрым хәрекет ўазыйпаларын шешиў усылларына емес, ал хәрекет ўазыйпаларының классын шешиў усыллары сонда-ақ олардың өзін конструкциялаў усылларына үйретиў тийис;

-үйретиўди үйренилип атырған хәрекет талап етилетуғын практикалық жұмыс пенен таныстырыўдан баслаў тийис;

-хәрекетти оның логикалық барысын(ис жүзінде практикалық нәтижелерге ерисиў) бузбаған жағдайда үйретиў;

-хәрекетти ол қандай жұмыс ушын үйренилип атырған болса, сол жұмыста раўажландырыў;

-жұмыс түрине қарай хәрекеттиң ийеленгенлигин баҳалаў.

Оқытыўшының жұмысы шуғылланыўшыларға билим бериў менен билимлердиң қабыл етилиў барысы, хәрекет билимлери хәм өзлестирилиўин басқарып барыўға қаратылған. Сол мәнисте оқытыўдың хәрбир тәсири оқытыўшының оқытыў барысындағы жетекшилик етиў әҳмийети бағдарын иске асырады.

Оқытыўшының жетекшилик әҳмийетин талқылыўды избе-из, оның оқытыў барысындағы хәрекетлерди төмендеги блоклар арқалы көрип шығыў менен орынлаў мүмкин:

-оқытыў мақсетин анықлаў;

-оқытыўдың айрым ўазыйпаларының дизимин анықлаў;

-оқыўшылардың таярлығының басланғыш дәрежесин анықлаў;

-оқытыў салмақларын анықлаў;

-өзлестириўди баҳалыў усылларын анықлаў;

-оқытыў стратегиясын анықлаў;

-керекли қуралларды таярлаў;

-оқытыў қолланбасы менен инвентарларды таярлаў;

-оқытыўды пүтинлей хәм элементлери арқалы баҳалаў;

-оқытыўға тийисли жағдайда дүзетиўлер киргизиў.

Жоқарыда ашып берилген оқытыўдың барлық бағдарлары бир-бири менен өз-ара байланысly болып, оқытыў барысында бирге пайдаланыўы мүмкин. Оқыў барысында олардың биреўи бузылса, онда басқасын иске асырыў қыйын болады. Оқытыўшы барлық бағдарларды толық жағдайда ғана оқытыўда жоқары нәтижелерге ерисиў мүмкин.

2.6. Оқытыў усыллары хәм басқышлары

Хәрекетлерге мақсетли үйретиў оқытыўшылардан оқытыў усылларының характерин билиўди талап етеди. Барлық усыллар шәртли түрде тийкарғы үш топарға бөлинеди. Сөзден пайдаланыў (сөз) усыллары, көргизбели қабыл етиў усыллары (көргизбели) хәм практикалық усыллар. Өз гезегинде үш топардың хәр бири бирнешше усыллардан пайда болған.¹³

2-таблица

Оқытыў усыллары

Сөзден пайдаланыў усыллары	Көргизбели қабыл етиў усыллары	Әмелий усыллар	
Гүрриң, бир нәрсени тәриплеў, сөйлесиў, түсиндириў, мирәт етиў, көрсетпе бериў, есаплаў.	Плакатлар, кинограммалар, видеокассеталардан видеожазыўларды көрсетиў, бирнәрсени көрсетиў, сесли хәм жазыўлы сигнализация	Шешиўши тәртиплестирилген шынығыўлар усыллары, бөлимлерге бөлип үйретиў. Пүтин толығы менен үйретиў	Бөлеклеп тәртиплестирилген шынығыўлар усыллары. Ойын, жарыс усыллары

Оқытыўшы тәрәпинен қолланылатуғын сөзден пайдаланыў усыллары пүткил оқыў барысында иске асырылады. Оқытыўшының хәрекетлениўлер хәққындағы қайта-қайта берген түсиниклери хәрекетлерди тез өзлестириўге жәрдем етеди. Усы усыллар арқалы оқытыўшы оқыў материалларының өзлестирилиўин беккемлейди хәм бахалайды.

Көргизбели қабыл етиў усыллары үйренилип атырған хәрекетлердин көз бенен көриў хәм еситиў арқалы қабыл етилиўин тәмийнлейди. Көргизбели қабыл етиў усылы, шуғылланыўшылардың хәрекетлерди тағыда тез үйренилип атырған хәрекетлерге қызығыўшылықты оятады.

Практикалық усыллар шуғылланыўшылардың актив хәрекетлерине тийкарланған. Олар шәртли түрде еки топарға бөлинеди; қатаң хәм биреңсараң тәртиплестирилген ойындар усыллары, хәрекет түрлери, нағрузка

¹³ Юнусова Ю.М., Ефименко А.И. «Спорт тренировки асослари», Тошкент-1991

өлшемлери, оның артып барыуы, дем алыс пенен алмасып турыуы хәм басқаларды қатаң тәртіпестирген жағдайда хәрекетлерди бир нешше рет тәкирарлау менен сүүретленеди. Буның нәтийжесинде керекли хәрекетлерди әсте ақырын түрлендирип айрым хәрекетлерди таңлап өзлестириу мүмкиншилиги тууады.

Бөлимлерге бөлип үйрениу усылы дәслеп хәрекеттиң айрым бөлимлерин үйрениуди, ал кейнинен болса керекли дәрежеде пүтинлей жағдайында бирлестириуди көзде тутады.

Пүтин толығы менен үйрениу усылы оқытуудың жуумақлаушы мақсетине қарай хәрекет қандай көринисте болса, оны сондайлығы бойынша үйрениуди көзде тутады.

Бөлип тәртіпестирилген ойындар усылы оқыушылар алдына қойылған ұазыйпаларды орынлау ушын хәрекетлерди анағурлым еркин таңлауға рухсат береди.

Ойын усылы хәрекетлердиң беккем тәртіпестирилиуи, оларды орынлаудағы мүмкин болған шәртлердиң жоқлығы менен сүүретленеди, творчестволық қәбилыйетлерин еркин беккемлеу ушын кең имканиятлар жаратады, жумыстың көтериңки рухта өтиуин тәмийин етеди.

Жарыс усылы айрықша пайда етилген жарыс активлигин көзде тутады. Бундай активлик сол жағдайда оқыу ислериниң нәтийжелигин артыруу усылы иретинде қатнасады.

Солай етип, оқыу-тренеровка ислеринде барлық санап өтилген усыллар түрлише бириккен жағдайда өлшемли формада емес, ал спорт таярлығының белгили талаптарын есапқа алып, өзгертилген формада қолланылады. Усылларды таңлағанда сол нәрсеге итибар бериу керек. Олар алға қойылған ұазыйпалар, улыума дидактикалық бағытлар, сондай-ақ спорт тренеровкасының айрым бағытлары, шуғылланыушылардың жас өзгешеликтери, олардың билими сондай-ақ таярлық дәрежесине күтә мууапық болыуы шәрт.

Хәрекетке үйретиү процесси белгили бир ўақыттың ишинде иске асырылады. Бундай ўақыт дәўири шәртли үш басқышқа бөлинген:

Дәслепки, үйрениү, бөлимлерге бөлип үйрениү, беккемлеү хәм кейинги раўажландырыү.

Дәслепки үйрениү басқышы: Дәслепки үйрениү басқышында ең тийкарғы ўазыйпа оқыўшыларда спорт гүресиниң үйренилип атырған хәрекетин дурыс орынлаў ушын зәрүр болған усылларды пайда етиүден ибарат. Усы басқыштың артықмашылығы төмендегилер:

Ўақыт хәм мөкандә хәрекетлердиң жеткиликли дәрежеде анық болмаслығы, булшық етлердиң күшейиўлериниң белгисизи айрықша хәрекетлердиң болыўы; гүрес техникалық хәрекетлерди атқарғанда фазалар пүтинлигиниң бузылыўы; Бунда шуғылланыўшылар артықмаш көп күш сарп етеди хәм усылларды геўде булшық етлерин бираз артық талап етиү арқалы атқарады. Тез шаршап қалыў, сондай-ақ жас палўанларда ис қәбилиетиниң жеткиликли дәрежеде болмаўы және усыларға байланыслы.

Солай етип, усы басқышта бир-қатар айрым ўазыйпалар пайда болыўы тийис:

-үйренилип атырған техникалық хәрекет туўралы пүтин усынысты көрсетиү хәм олардан беллескен ўақытлары пайдаланыў ҳаққында шуғылланыўшы мағлыўмат бериү;

-шуғылланыўшылардың хәрекет билимлери батырлығын гүрестин жаңа усылын ийелеү ушын керек болған элементлер менен байытыў;

-партер хәм тик турыўдағы айрықша усыллардың пүтинлей орынланыўына ерисиү;

-керек болмаған хәрекетлерди, булшық еттиң артықмаш күшин бирдей етиү.

Бөлимлерге бөлип үйретиү басқышы: Бөлимлерге бөлип үйретиү басқышының ўазыйпасы хәрекет билимин өзлестириү сондай-ақ оны көнликпеге өткенге шекем раўажландырыўдан ибарат. Бул басқышта

бирден бир гүрес усылларының ўақыт, мекан хәм күши анықланады. Егер алдыңғы басқышта хәрекет билимин көрсетиў ушын зәрүр болған шәрт шараятлар берилген болса, екинши басқышта оның пайда болыўы иске асады. Мақсетке ерисиў ушын төмендеги ўазыйпалар исленеди:

-үйренилип атырған усыл техникасын ийелеў хәм бөлимлерин анықлап алыў;

-үйренилип атырған хәрекетлердиң нызамлығын түсиниўди тереңлестириў;

-атқарылыўы зәрүр болған усыллардың избе-излигин анық дәрежеде айтып турыў менен үйренилип атырған хәрекетти орынлаў;

-оқыў-тренеровка беллесиўлердеги үйренилип атырған усыллардың анық, еркин хәм толық атқарыўға ерисиў.

Беккемлеў хәм кейинги раўажландырыў басқышы: Палўанның техникалық хәм тактикалық хәрекетлерин беккемлеў хәм кейинги раўажландырыў басқышында оқытыўдың тийкарғы ўазыйпасы яғный хәрекет көнликпесин көрсетиў хәм жарыс беллесиўлеринде ийелеп алынған гүрес усыллары қалмай билиў илимин пайда етиў ўазыйпасы ислениўи тийис. Буның ушын усы басқыштан төмендеги айрым ўазыйпаларын атқарыўы тийис:

-шуғылланыўшылардың ийелеген техникалық хәрекетлерин түрли шараятларда хәм партер жағдайындағы сыялы тик турыў жағдайында басқа усыллар менен бирге қосып атқарыўға үйретиў;

-палўанның үйренилген хәрекетти хәрқыйлы таярлыққа (күш мүмкиншилиги, техникалық хәм тактикалық х.т.б.) ийе болған басшылар менен орынлаўға үйретиў;

-шуғылланыўшылардың айрықша өзгешеликлерине муўапық хәм олардың күш мүмкиншилиги таярлығының артыўын есапқа ала отырып үйренилген техникалық хәрекетлерди жаңа элементлер (тактикалық таярлық усыллары, услап алыўлар, жуўмақлаўшы фазалар) менен байытыў;

-жарыс беллесиўлеринде үйренилген техникалық хәрекеттин жеткилиги дәрежеде сабырлылығы хәм вариантлылығы, исенимлиги хәм талапшаңлығын тәмийинлеў.

III-БАП. СПОРТ ТРЕНЕРОВКАСЫНЫҢ МАҚСЕТИ, ЎАЗЫЙПАЛАРЫ, ҚУРАЛЛАРЫ, УСЫЛЛАРЫ ХӘМ ТИЙКАРҒЫ БАҒДАРЛАРЫ

3.1. Спорт тренеровкасының мақсети хәм ўазыйпалары

Спорт тренеровкасы-бул спорттың жоқары нәтийжелерине ерисиўге қаратылған спорт раўажланыўының жыл даўамында үзликсиз басқарылатуғын педагогикалық процесс болып есапланады.

Спорт тренеровкасының мақсети бул белгили дәрежеде спортшы ушын мүмкин болған максимал дәрежеде техникалық хәм тактикалық, күш мүмкиншилигиниң раўажланыўы хәм руўхый таярлыққа ерисиў. Сондай-ақ жарыс барысында жоқары нәтийжелерди көрсетеди.¹⁴

Тренеровка барысында исленетуғын тийкарғы ўазыйпалар төмендегилерден ибарат.

Гүрес техникасын хәм тактикасын пухта ийелеў:

-Зәрүрли дәрежеде хәрекет түрлериниң раўажланыўын тәмийинлеў, шуғылланыўшылардың функционал мүмкиншилигин арттырыў хәм олардың ден саулығын беккемлеў;

-адамгершилик хәм ерк тәрәплерин тәрбиялаў;

-жеңисли тренеровка хәм жарыс барысында зәрүрли болған теориялық билимлер менен практикалық тәжрийбени ийелеў;

Тренеровка ўазыйпалары паралель түрде иске асырылады. Бирақ таярлық дәўири хәм басқышлары палўанның шыныққанлығына, оның жоқары дәрежесине сондай-ақ басқа факторларына қарап, бир ўазыйпаға көбирек, басқасына кемирек итибар бериледи. Тренеровканың хәр бир

¹⁴ Ганчарова О.В. “Еш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш” Ўз.Д.Ж.Т.И. наширёти-манба бўлими 2005 й.

ұазыйпалары избе-из яғный шуғылланыўшыларға болған талаплардың әсте-ақырын артып барыў шараятларында исленеди.

3.2. Спорт тренероикасының курааллары хәм усыллары

Спорт тренероикасының курааллары-бул хәрқыйлы физикалық шынығыўлар болып, олар төрт топарға бөлинген; Улыўма таярлық, жәрдемши таярлық, айрықша таярлық хәм жарыс таярлығы.

Улыўма таярлық-шынығыўларына спортшының организмн хәр тәрәплеме функционал раўажландырыўға хызмет ететуғын ойынлар киреди. Олар таңлаған спорт түриниң айырмашылығына сәйкес келиўи менен бирге оның менен белгили бир карама-қарсылықта турыўы мүмкин, бунда тек ғана бир тәрәплеме раўажландырыў ұазыйпасы ғана атқарылады. Спорт гүресинде -бул спорт гимнастикасындағы ойынлар (буйым менен буйымсыз, шерик пенен хәм шериксиз, бир жерде хәм хәрәкетли атқарылатуғын кол, аяқлардың түрли хәрәкетлери) жәрдемши спорт түрлериндеги ойын (аўыр атлетика хәм жеңил атлетика, спорт ойынлары, жүзиў, акробатика хәм тағы басқалар)

Жәрдемши ойынлар ол яки бул спорт жағдайында келешекте раўажландырыў ушын тийкар салыўшы айрықша хәрәкетлерди өз ишине алады. Ойынлардың бул топарына тренажорлар, айрықша қолайлықларда, яғный гилемниң сыртында ислеген ўақытта палўанның шаққан күш қәбилиетлерин арттырыўға жәрдем беретуғын курааллар киреди. Сондай-ақ басқа спорт түрлеринен алынған хәм палўанның аэроб хәм анаэроб мүмкиншиликлерин арттырыўға қаратылған курааллар (кросс жуўырыў, футбол ойнаў хәм басқалар) киреди.

Айрықша таярлық ойынлары жоқары билимли спортшылар тренероикасының дизиминде орайлық орынды ийелейди хәм жарыс жумысының элементлерин өз ишине алатуғын курааллар дөгерегин сондай-ақ формасы хәм организмниң функционал дизиминиң жумысын

кўрсетиў өзгешелиги сондай-ақ сыпатына қарай оларға жақынластырылған ҳаракетлерди өз ишине қамтыйды.¹⁵

Спорт гүресинде айрықша таярлық ойындарына төмендегилер киреди:

1. Жақынластырыўшы ойындар, олар усылларының техникалық дүзилисин хэм оны иске асырыў тактикасын ийелеў, сондай-ақ раўажланыўға жәрдем бередиди.

2. Палўан ушын зәрүр болған айрықша физикалық сыпатларды раўажландырыўшы ойындар.

3. Кўрсеткиш ойындар. Олар текғана усылларды орынлаў техникасын бөлким олар белгили бир тактикалық көринисте (хәр түрли жағдайлардан, тактикалық таярлық усылларын көрсетпе арқалы көрсеткеннен кейин) қолланылған ўақытта белгили мәнисте оның тактикасында раўажландырыўға жәрдем бередиди. Кўрсетпе ойындар снарядларсыз хэм снаряд (гүрес манекени) менен атқарылады.

4. Шерик пенен жекке ойындар гүрес манекени менен шынығыўлар атқарыўға қарағанда, шерик пенен атқарылатуғын ойындар иске асырылып атырған бөлимлерди тағы да теренирек әмелге асырыў мүмкиншилигин бередиди. Шынығыўды ислеп атырған палўанның алдына қойған ўазыйпасына қарай, шерик бос, ярым күш пенен яки бар күши менен қарсылық көрсетиўи мүмкин. Шерикти сондай етип таңлаў керек оның қәбиллийети, тайрлығы бойы, салмағы спортшының алдына қойылған ўазыйпаларын иске асырыўшы жәрдем етиўи керек.

5. Оқыў, оқыў-тренеровка хэм тренеровка беллесиўлери;

а) оқыў беллесиў гүрес техникасы менен тактикасы бойынша жаңа оқыў материалын өзлестириўге қаратылған. Шерик бос яки ярым күши менен қарсылық көрсетеди хэм беллесип атырғанда ўақты-ўақты менен (тапсырмаға қарай) шуғылланыўшыға усылды орынлаў ушын қолайлы имканиятларды туўдырып турады.

¹⁵ Юнусова Ю.М., Ефименко А.И. «Спорт тренировки асослари», Тошкент-1991

Оқыу беллесиўиниң өзине тән өзгешелиги энекей соннан ибарат, ол қандай болмасын бир усыл яки усыллар бирикпесин ийелеўге қаратылған хәм әдетте, тек ғана тик турып яки партерде өткериледи. Егер хәрекеттиң атқарылыўы белгисиз болса, беллесиўди тоқтатып, палўанға жол қойған қәтесин көрсетиў керек.

б) Оқыу-тренеровка беллесиўлери тийкарында гүрес техникасы менен тактикасын кейин, де ийелеп раўажландырыўға қаратылған. Ол анық кемшиликлерди жыйнаў, белгили бир физикалық таманларын раўажландырыў, белгиси басшылар менен гүрес алып барыўдың ол яки бул тактикалық маневрларын пайда етиўге қаратылған ўазыйпалар менен иске асырылады. Еки палўанда бир ўақыттың өзінде беллесиў ушын ўазыйпа алыўы мүмкин.

Беллесиўлер түри формулалар бойынша дүзилиўи мүмкин. Тик турғанда хәм партерде гүрес алып барыўды түрлише алмастырып тек тик турғанда яки тек партерде гүресий. Беллесип атырған палўанлардың жол қойған қәтелерин көрсетиў ушын тоқтатыў мүмкин, бирақ бул исти тек ғана күтә зәрүр болған жағдайда атқарыў керек.

в) тренеровка беллесиўлери техникалық хәм тактикалық жарыс шараятларында палўанға зәрүрли болған физикалық хәм басқа түрлерин раўажландырыўға қаратылған. Тренеровка беллесиўи жоқары темпте өткизиледи. Барлық хәрекетлерди орынлаў олардың туўры орынланыўы үстинен толық жуўапкершилик пенен өтеди. Бирақ палўан беллесиўди алып баратырып жеңилиўден қорықпаўы керек. қандай етип болсада жеңилиўден өзин сақлап қалыўға умтылыў арқалы палўан, тек корғанып өзиниң ең жақсы көрген усыллары менен қарсы усылларын қоллана алмайды. Тренеровка беллесиўлери хәм мақсети арқалы хәм мақсетсиз (еркин беллесиў) өткерилиўи мүмкин. Бул жерде беллесиўдин улыўма ўақты анықланады, сондай-ақ палўанлар беллесиўди тик турып хәм партерде алып барады.

Оқыу хэм оқыу-тренировка беллесиулерине өзгеше түрде, тренировка беллесиуин ескертиу бериу мақсетинде тоқтатуу талап етилмейди. Жүд1 зэрүр болғанда ғана кемшиликлер беллесиу дауамында айтып турылады.

Жарыс ойындары керекли жарыс қағыйдаларына мууапық спорт кәнийгесиниң предмети болып есапланған хәрекетлер комплексин атқарыуды көзде тутады. Спорт гүресинде оларға бақлау хэм жарыс киреди.

Бақлау беллесиуи жарыс шараятларына жақынластырылған шараятларда басшының өз-ара толық қарсылық көрсетиу менен өткериледи.

Оның мақсети палуандарымыз шыныққанлық дәрежеси оның жарысларда қатнасыуға болған таярлығын белгилеу, палуанның ол яки бул техникалық хэм тактикалық хәрекетлерин ийелеп алған дәрежесин анықлау болып есапланады. Бақлау беллесиуи жарыс қағыйдаларына сәйкес болған формула арқалы өткерилди, оны тоқтатуу хэм қандай болмасын базыбир түсиндириулер менен бирге алып барыу мүмкин емес.

Қәтелер беллесиу тамам болғаннан кейин додаланады.

Жарыс беллесиуи жарыс қағыйдаларына сәйкес өткериледи. Оның мақсети өзиниң салмағы бойынша ең күшли палуанды анықлау болып есапланады. Жарыс беллесиуинде палуанның таярлығының барлық жағын кейинги жоқары дәрежеге көтериу иске асырылады.

Бундай беллесиулер өзиниң рухый күшине қарап палуан жарысларда өткерилетуғын беллесиулерге жақынласыуы мүмкин.

Спорт тренировкасы процессинде ашып берилген барлық хәрекетлерге үйретиу усыллары қолланылады. Бирақ тренировка процессиниң тийкарғы ұазыйпасы спорттың жоқары нәтийжелерине ерисиуден ибарат екен, оны атқарыу ушын тийкарынан палуанның функционал мүмкиншиликлерин асырыу сондай-ақ физикалық сыпатлары рауажландырыуға қаратылған усыллардан пайдаланылады.

Беккем тәртіпестірілген ойындар ұсылларының дизими-тренировканың тийкарығы ұсылларының жыйнағын пайда етеди. Хәрекетлерге үйретилген-бул пүткиллей хәм айрым ұсыллар болып табылады. үйренилип атырған хәрекетлерди арттырыўда хәрекетлер дүзилмесин бузбаған жағдайда физикалық сыпатлардың раўажланыўын жоқары бахалаўға жәрдем беретугын қосымша нағрузкалар жағдайларында хәрекетлердиң пүтинлей атқарылыўы менен характерленетуғын ұсыллар, яғный ойындарды биргеликте атқарыў ұсылы. Мәселен тик турыўда тасласыўларды шегине жеткерий ўақтында салмағы аўыр қарсылас таңланады, бунда әмел ислеўши, атқарыў техникасы қәтелерсиз анық иске асырыўы тийис. Бул шаққанлықты, физикалық күш жағдайын, ылақтырыў техникасын жақсылаў менен биргеликте шаққанлықты, физикалық күш жағдайын, ылақтырыў техникасын раўажландырыўға жәрдем бередиди.

Таңлап бағдарланған ойындар-ұсылы тийкарынан организмнің морфофункционал қәсийетлерин яки айрым хәрекет сыпатларын артырыўға бағдарланыўы менен сүўретленеди. Мәселен, палўанның қол күшин раўажландырыўға қаратылған аўырлықлар менен ойындардың атқарыў хәрекет билимлерин сақлап турып хәм арттырыў, ерисилген функционал имканиятлар дәрежесин сақлаў хәм арттырыў ушын еки ұсыллар топары қолланылады:

Өлшемли-тәкирарлы ойындар ұсыллары хәмвариантлы (өзгергиш) ойындар ұсыллары өлшемли тәкирарлы ойындар ұсыллары берилген хәрекетлер яки айрым ойындарды олардың дүзилиси менен нағрузкасының сыртқы параметрлерин өзгериссиз жағдайында тәкирарлап атқарыў менен иске асады. Бул ұсыллар хәрекетлерди беккемлеўде, сондай-ақ организмнің белгили бир активлигине сәйкес келиўине жәрдем етеди.

Мәселен, ийилип таслаўды беккемлеў ушын бирнешше ирет тәкирарланады.

Вариантлы (өзгергіш) ойындары тәсір етіуші факторларды ойынның барысында өзгертіп турыу менен белгили. Буған усылды атқаруу тезлиги беллесиуди алып баруу темпи, дем алыу аралығынт өзгертіп турыу, беллесиуде қарсыластарын алмастыруу жолы менен ересе алады.

Өлшемлі-такирарлы хәм вариантлы (өзгеріушен) ойындар усылы өз гезегінде нагрукалардың сәйкес келиуи хәм ойынды атқарып атырған уақыттағы дем алысларға қарай, кишкене еки топарға бөлинеди, үзликсиз (пүтин) нагрукка тәртибиндеги ойындар усылы менен аралықлы нагрукка тәртибиндеги ойындар усылы.

Биринши жағдайда берилетуғын тренеровка нагруккасы дем алыс аралығы менен тоқтатылыуы мүмкин емес. Барлық нагрукка тамам болғаннан кейин дем алыс бериледи. Мәселен, партерде 10-минут ишинде техникалық хәм тактикалық хәрекетлерди жоқары дәрежеге көтеріу.

Екинши киши топар нагруккалардың үзилиси менен айырылып турады хәм режелестирилген дем алыс аралықлары менен алмастырылып турады. Мәселен, тик турыуда техникалық хәм тактикалық хәрекетлерди төмендеги формула арқалы иске асыруу: 3-минуттан 3-ирет, дем алыс аралықлары, хәр бир 3-минуттан кейин 2 минуттан

Күшли тәртиплестирилген ойындардың барлық есаплап өтилген усыллары, тренеровка жумысында хәртүрли қолайлылық берилген. Мәселен, төмендеги ойын усыллар: өлшемлі-такирарлы ойындар усылын артып баратырған нагрукка менен бирлестириу мүмкин.

Белгили бир ойындарға бирлестирилген ойындар усылларының хәр түрли бирлеспеси «айланба тренеровка» деп аталады. Белгили бир тәртипке салатуғын схемаға сәйкес сайлап алынған хәм комплекс жағдайда бирлестирилген физикалық ойындардың бирнешше түрлерин сериялап (пүтин яки аралықлы) такирарлау «айланба тренеровка»ның тийкарын салады. Мәселен, мектептеги гүрес сабағы ушын ойындар комплексінде төмендеги ойындар келтирилген:

1. Шалқасына жатып, қоллар желкеде, көпірге уксап тұрыў, бас пенен тирелип, пружинадай шайқатылыўды атқарыў.

2. Биринши шерик арқасында жатады, оң хәм шеп тәрәптен мүйеш астында аяқларын дүзиў көтереди хәм түсиреди, екиншиси буғып отырған жағдайда денениң салмақ орайын бир аяқтан екиншисине өткереди хәм қарсыласының билегине сүйенип бос аяғын дизеден тегис дүзиўлейди.

3. Шериклер бир-бирине арқасын қаратып полта отырады шығанақтан қолларын бириктирип, қарсыласының арқасына таянып геўдени ийиўди хәм жазыўды орынлайды.

4. Шериклер бир-бирине бетпе-бет қарап турады хәм қоллары менен мойындарынан услап алып шеригиниң мойнын күш пенен еңкейтиўге хәм оны тик тұрыў қәлпинен шығарыўға хәрәкет етеди.

5. Биринши шерик шалқасына жатып, екиншисиниң аяғын қоллары менен услап алады, екиншиси биринши шериктиң аяғын көтереди, гүректе тұрыўға шығыў ушын көмеклеседи.

6. Шериклер бир-бирине арқаларын берип полда отырады, аяқлар арасы ашық, қолларды тирсеклеринде бириктирип қарсыласын өзине қарай аўдарыў ушын күш пенен беллеседи.

7. Шериклер төсектиң ортасында арқама-алдын тұрып алады, екиншиси күш салып, шеригин арқасынан түртип төсектен шығарып жиберийге хәрәкет етеди.

8. Қол алақанлары менен бирге блоқларға бураў хәм жүкти (гир, штанга тасы ҳ.т.б.) шығарып алыў.

9. Шериклер бир-бирине бетпе-бет турады, қоллары менен гимнастика таяқшасын услап тұрып оны шеригинен тартып алыўға хәрәкет етеди.

болыў керек

10. Шериклер аяқларын ийин кеңлигинде ашып, қолларын бастың үстинде услап, турады оң хәм шеп тәрәплерге бирге айландырады.

11. Гимнастика дийўалына қол хәм аяқлар арқалы жоқары хәм төменге шаққанлық пенен минип-түсий.

12.Биринши шерик диўал алдында аспа турник астында оны қоллары менен ушлап турыў менен жатады, екиншиси турникке жоқарыдан асылып қолларын бүгип-жаздырыўды атқарады.

13.Гимнастика дийўалына арқасы менен турып, зэнгилерден қол менен шығып, көпир жағдайына өтиў хәм дәслепки жағдайға қайтыў.

14. Шериклер бир-бирине арқаласып турып қолларын жоқарыдан уласады, қарсыласын избе-из арқасына көтерип, алдына еңкейиўлерин атқарады.

15. Желкесинде жатқан қарсыласын гимнастика отырғышы арқалы алып өтиў.

Спортшының алдында турған жарыс активлигине сәйкес келиўи оны жуўапкерли жарысларға таярлағанда үлкен әҳмийетке ийе. Буның ушын тренеровка процессинде алда турған беллесиўлер өзгешелигин айрым болсада моделлестириў керек. Бундай жарыс усылынан пайдаланыў есабына ерисиледи. Жарыс усылы физикалық ерикли хәм мораллық тәреплерин раўажландырыў, техникалық хәм тактикалық хәрекетлерди раўажландырыў ушын қолланылады.

Тренеровкада ойын усылы да үлкен әҳмийетке ийе. Оннан пайдаланып бирқыйлы тренеровка исми орынлағанда қолайлы эмоционал жағдайды жаратыў, сондай-ақ шаққанлық, сөзлеў, тезлик, тапқырлық, беккемлик, инициативалық сыязлы сыпатларын хәм қәбилетлерди раўажландырыў мүмкин.

3.3. Спорт тренеровкасының бағдарлары

Педагогикалық процесс түринде шөлкемлестирилген палўанлардың спорт тренеровкасында физикалық тәрбия бағдарлары менен дидактикалық бағдарлар иске асырылады. Спорт тренеровкасының бул бағдарлары менен бир қатарда басқа тәрбия формаларында болмаған өзине тән нызамлар бар. Олар спорт тренеровкасының төмендеги бағдарларында өз орнын табады: мүмкиншилиги барынша максимал нәтижеге бағдарлаў,

қәнийгелестириў хәм индивидуалластырыўды тереңлестириў, спортшының улыўма хәм жекке таярлық бирлиги, тренеровка процессиниң өзине ылайық үзликсизлиги тренеровка нағрузкаларын көбейтип барыўды избе-из хәм шегаралық бирлиги, нағрузкалар динамикасының өзине тән тәкирарланбайтуғын толқынсымақлылығы тренеровка процессиниң жарыс сәйкеслиги цикллилиги болып есапланады.¹⁶

Мүмкиншилигинше максимал нәтижелерге бағдарлаў қәнийгелестириў хәм индивидуалластырыўды тереңлестириў бағыты- бул спортшының спорт активлиги мүмкиншилиги болғанынша максимал нәтижелерге ерисиўге қаратылған. Спорт гүресинде бул разрядларының, (әразряд, спорт шебери, халықаралық дәрежедеги спорт шебери) атқарыўында, хәртүрли жарысларда жеңiske ерисиўде көзге түседи. Тренеровка нағрузкалары динамикасы, тренеровка процессин дүзиў жағдайларын белгилеп береди. Мүмкиншилиги барынша максимал нәтижелерге бағдарлаў бағыты спортшының өз күши менен мүмкиншиликлерин толық көрсетиў ушын хәрекет еткенде, сондай-ақ олардың максимал раўажланыўы ушын шараятлардың тәмийин етилиўинде белгили болады. Тереңлестирилген спорттың қәнийгелесиўи ушын шараятларды туўдырмай турып, спорт гүресинде жоқары нәтижелерге ересе алмайды. Сондай шараятлардың бири-бул спорт жумысы процессинде спортшының таңлаған гүрес түринде иске асырыўы ушын оның ўақты менен күшин тағы да қолайлы етип бөлистириўи болып есапланады.

Егер жақын ўақытларда айрым палўанлар бир ўақыттың өзинде, еки гүрес түринде гүресип (мәселен, Самбо хәм Дзю-до, Грек-Рим хәм Еркин гүреслерде) жоқары нәтижелерге ерисиў ушын хәрекет еткен болса хәзирги шараятта бул улыўма мүмкин емес.

Гүрестин анық бир түринде терең қәнийгелестириў тренеровка процессин индивидуалластырыў менен байланысly. Палўанның айрықша

¹⁶ Юнусова Ю.М., Ефименко А.И. «Спорт тренировки асослари», Тошкент-1991

кәбилетлерин есапқа алыу оның кәбилетлерин жарыс барысында толық иске асыруға имканият береді.

Барлық палуанларды шәртлі түрде “күшлилер” яғни күш пенен алысуды абзал көретуғын палуанлар, “шаққанлар” яғни беллесиуді жоқары темпте алып барушылар палуанлар “ойыншылар” яғни техникалық хәм тактикалық жақтан қарсыласынан үстем келетуғын палуанларға айыру мүмкин.

Палуанның беллесиуді алып бару ұсылын анықлап, тренеровка процессин индивидуалластыру мүмкин. Усындай процесс қураллар, ұсыллар таңлау, сондай-ақ тренеровка менен жарыс нағрузкаларын нормаластыруды өз ишине алуы тийис.¹⁷

Спортшының улыма хәм жекке таярлық бирлигинің бағдары-бул палуанлар тренеровкасына қарай улыма хәм жекке таярлық бирлигинің бағыты улыма хәм жекке таярлықтың өз-ара байланысын көзде тутады. Бунда көп жыллық спорт тренеровкасының биринши басқышында улыма таярлық жетекши орынды ийелейді. Улыма таярлық организмнің мүмкиншиликлеринің белгили бир тийкарын сондай-ақ хәрекет илимлери менен көнликпелеринің жыйындысын пайда етеді. Мәселен, тренеровканың басланғыш басқышларында акробатика ойындарын жақсы өзлестирген палуанлар ендигиде гүрестің қыйын техникалық хәм тактикалық хәрекетлерин жеңисли түрде ийелейді.

Жеткиликли дәрежеде хәр тәрепте физикалық таярлыққа ерисиу бирнеше тамайылларына салыстырғанда тренеровка қураллары менен ұсылларының ақылы тасласуы көп жыллық шынығыулар процессинде улыма хәм жекке таярлықтың оптимал өзгешеликлерине байланысly.(3-таблица)

Спортшының жасы, таярлық дәрежеси, сондай-ақ айрым жағдайларға қарап, бул байланыс басқаша болуы мүмкин. Спортшының улыма хәм

¹⁷ Миллий гүрес (жоқары, орта, мектеп оқушылары хәм жас өспирим спорт мектеплери ушын миллий гүрес бойынша методикалық көрсетпе). Ж.Султамуратов, А.Утепбергенов. 2001 жыл

жекке таярлығының салыстырмалы өлшемин анықтағанда тек ғана оның таярлық дәрежесін, мүмкін айрым өзгешеліктері беллесіуді алып барыу ұсылы, хәрәкет билимлерін өзлестіріу, тренеровка нағрузкаларына шыдам беріу хәм басқаларын есапқа алыу керек.

3-Таблица

Спортшының көп жыллық тренеровка жұмысында улыўма жекке физикалық таярлық бағдарларының майданының шама менен өлшеуі (%)

Таярлық түри	Шынығыўлар жылы							
	1-ши	2-ши	3-ши	4-ши	5-ши	6-шы	7-ши	8-ши
УЖТ	70	70	60	60	50	50	40	40
МЖТ	30	30	40	40	50	50	60	60

Солай етип, жекке таярлық улыўма таярлықтың беккем тийкарына сүйенеди хәм шыныққанлықтың унамлы күш алыу нәтийжесін иске асырады.

Тренеровка процессиниң өзине байланыслы үзликсизлиги бағыты- бул спорт тренеровкасының бул бағыты тренеровка процессин пүткил жыл даўамында иске асырыуға қаратылған болып, онда шыныққанлардың үзликсиз раўажланыўын тәмийнлейтуғын оптимал нағрузкалар сондай-ақ дем алыслар режелестириледи.

Бул жыллық тренеровканы дүзиу үшін төмендеги шыныққанлық, жағдайын раўажландырыу нызамларына тәсирин тийгизиуи тийис.

а) егер палўанның физикалық, техникалық хәм тактикалық хәм рухый таярлығында белгили дәрежеде ерисиуден ибарат болған улыўма шыныққанлық дәрежеси артып барса, жоқары нәтийжелерге ерисиуге болады.

б) жаңа шуғылланып атырған спортшыларда шыныққанлықтың айрым таманларының дәрежесиниң артыуы тағы да жоқары нәтийжелерге

жетелейди, бірақ нәтижелердің ендігі де, де артыуы үшін тренерлердің айрым таманларын жарыс жұмысының есапқа ала отырып жекке комплекске бірлестіріуі керек.

Палұанлардың таярлығында тренерлер процессінің үздіксізлігі тийікарғы үш қағыйданы есапқа ала отырып іске асырылады, оқыу-тренерлер процессінің көп жыллық хәм пүткіл бір жыл дауамында іске асыруы өзгешелігіне ийе болыуы тийіс, хәр бір келесі ойынның тәсірі тренерлер процессінде алдыңғы ойынның ізіне үсті-үстіне түсіуі керек.

Бұнда алдыңғы ойынның тәсірінде көзге түскен палұанның организміндегі унамлы өзгерістер беккемленеді хәм рауажланады, ойындар хәм шынығыулар арасындағы дем алысты тиклеу хәм шыныққанлықты беккемлеуі үшін жеткілікті дәрежеде болыуы тийіс.

Тренерлер процессі үздіксізлікті шөлкемлестіріуде барлық тийікарғы жарыстардың жыл дауамында бір тегіс бөлініуі үлкен әхміетке ийе. Спорт гүресінде, әдетте тийікарынан екі-үш жарыстар айрылады, қалған барлық жарыстар оларға бағындырылады хәм жұмыс сондай етип бөлістіріледі, бұнда шыныққанлық тийікарлары мақсеті хәм тұрақлы түрде жақсыланыуы сондай-ақ жарыс процессінің ісенімділігі артыуы тийіс.

Тренерлер нағрузкаларын арттырып барыуда ізбе-ізілік хәм шегаралық бірлігі бағыты- бұл гүресте, тренерлер нағрузкаларын арттырмай тұрып жоқары спорт нәтижелеріне ерісіуі мүмкін емес. Спорт нәтижелерінің тренерлер, нағрузкаларының муғдарына тууырдан тууы байланысы функционал імканиятларының шегарасына жақын болған тренерлер нағрузкалары белгілі бір шараятларда онда артып баратуғын купыя өзгерістерді жүзеге келтіріуі сондай-ақ нәтижеде оның імканиятларының артыуына алып келіуі мүмкін. Бірдей қәліптегі нағрузкалар әсте ақырын өзіннің тренерлер нәтижесін жойтып барады, кейіннен болса физикалық хәм рухый іс қәбілетінің

раўажланыўына жәрдемін бермей қояды. Спорт гүреси спорттың басқа түрлеринен сонысы менен айырылады, онда техникалық хәм тактикалық хәрекетлердің саны күтә көп болады.

Бул хәрекеттің кординациясына үлкен ұазыйпалар қояды, сонлықтан үйренилетуғын хәрекетлер, әсиресе беллесіўди алып барыўдың комбинациялы усылда орынланатуғын хәрекетлер сапын кем-кемнен артырып барыў керек.

Өзбекстанлы жоқары дәрежели спортшылар дбнъя хәм Олимпияда ойынларының жеңимпазлары Арсен Фадзаев хәм Рустем Казаковлар беллесіўди комбинациялы усылда алып барыўда жоқары дәрежеде ийелегенлер.

Техникалық хәм тактикалық таярлық хәрекетлер координациясын хәм белгили дәрежеде физикалық сыпатларын, биринши гезекте, шаққанлық, тезликти раўажландырыўға жәрдем береді. Физикалық сыпатларын, бағдарлаў менен раўажландырыў ушын тренеровка нағрузкаларының белгили бир стуктурасын өзгертиў керек. Бунда ең тийкарғы ұазыйпа көп жыллық тренеровканың айрым басқышларында нағрузканың майданы хәм күши қандай дәрежеде артырылыў зәрүрлигинде болып есапланады. Тренеровканың нағрузкасы бунда палўанның жұмыс қәбилетиниң өсиўине қарай артып барыўы тийис. Бул жерде нағрузканың анық есабын алыў, сондай-ақ шыныққан жағдайын үзликсиз тексерип турыў хәм тренеровка нағрузкаларының өсип барыўында избе-излик бағытын иске асырыў ушын жарыс жұмысын анализ етип барыў керек.

Жас өспирим палўанлардың таярлығында тренеровканың бул бағытын тренеровка менен жарыстың нағрузкаларының нормасы хәм күшиниң өсип киятырған балалар организминиң функционал мүмкиншиликлерине толық сәйкес келиўиниң зәрүрлиги менен көринеди.

Тренеровка менен жарыс нағрузкаларын әстеақырын арттырып барыў, сондай-ақ техникалық хәм тактикалық таярлыққа болған талаптарының

әсте ақырын қурамаластырыуы жас өспирим палұанлардың шыныққанлығының тағы да жемисин арттырыуға көмек береді.

Нагрузкалар динамикасының өзине сәйкес толқынсымақлығы бағдары-бул спорт тренерокасының бул бағыты тренерока нагрузкаларының толқынсымақ формада дүзилисин көзде тутады. Нагрузкалардың толқынсымақ дүзилиси хәм анағурлым қысқа хәм тренерока процессиниң оннан узақ фазалары (басқышлар, дәўирлер, цикллер) ушын характерли болады. Нагрузкалардың толқынсымақ дүзилисиниң үш тийкарғы түри бар.

а) Нагрузкалардың киши толқынсымақ дүзилиси бирнеше күннен (көбинесе хәптеден) ибарат тренерока микроцикли деп аталады.

б) Нагрузкалардың орташа толқынсымақ дүзилиси, ол бирнеше микроцикллерди (3-6) өз ишине алады хәм тренерока микроцикли деп аталады.

в) тренерока басқышлары яки дәўирлери ушын нагрузкалардың үлкен толқынсымақ дүзилиси, ол бирнеше орта цикллерди өз ишине алады хәм тренерока микроцикли деп аталады.

Заманогөй тренердиң педагогик шеберлиги көп таманнан микроцикллер менен макроцикллердеги тренерока нагрузкаларының сыйымлығы сондай-ақ күшин толқынсымақ дүзиу билиминде көриуге болады.

Тренерока нагрузкаларының динамикасының толқынсымақлығы үш фазаға бөлинеди:

1. Нагрузка жыйындысының артып барыу фазасы.
2. Ұақытша турақлылығы фазасы.
3. Савластырма, жеңиллесіу фазасы.

Усы фазалар тийкарында тренерока жұмысларын шөлкемлестириу палұанның шынығыуын арттырыуға хәм хәдден тыс шынығыу мүмкиншилигин жоққа шығарыуға мүмкиншилик береді. Түрли фазаларда айрым нагрузка параметрлериниң өзгериу барасы хәм дәрежеси

нагрузкардың толық сыйымлығы палўанның шыныққан дәрежеси менен темпи, тренеровка басқышлары менен дәўирлерине байланыссы.

Тренеровка барысының жарыс-салыстылған циклилик бағдары- бул тренеровка процессин дүзген тренеровканың белгили бир циклиликке кеўил бөлий керек. Бундай циклик жуўмағы үзликсиз тренеровканың туратуғын тренеровка процесслери буўынлары менен бағаналарының (шынығыўлар, басқышлар, дәўирлер) избе-излигинен ибарат. Ўақыт муғдарына қарай (бул ўақыт ишинде тренеровка процесси дүзиледи), киши цикллер яки мотоцикллер (әсиресе, хәптелик) орта яки мезоцикллер (көбинесе бир ай шамасына даўам етеди) хәм үлкен яки макроцикллер (әсиресе, жыллық хәм ярымжыллық) бөлинеди. Олардың барлығы тренеровка процессин ақылы дүзимниң айырылмас буўынын пайда етеди.

Бундай циклик дүзимниң тийкарын түсиний-бул спорт тренеровкасын дүзийдиң улыўма тәртибин түсиний болып есапланады.

Тренеровка менен жарыс активлигин иске асырғанда циклик бағдары эне усыған бағдарланады. Бунда хәрбир нәўбеттеги цикл алдыңғысын әпиўайы қайталаў емес, ал тренеровка процессиниң раўажланыў тәреплерин, сондай-ақ тренеровка нагрузкаларының дәрезеси бойынша анықлайды.

Тренеровка цикллер-бул оның дүзилмели шөлкемлестирийдиң ең қолайлы формасы менен хызметкерлериниң дыққатын тағы-да өзине тартпақта.

Бунда хәзирги ўақытта кеминде еки жағдай: бириншиден нагрузкалар нормасы менен күшиниң кескин түрде артыўы, олар заманагөй спортта биологик нормасы менен күшиниң кескин артыўы, олар заманагөй спортта биологик норма шегарасына жақынласпақта. Екиншиден, тренеровканың сан параметрлери хәм жәхәнниң жетекши спортшыларының мастерлик дәрежесиниң теңлесиўи себеп болмақта.

Онысы да, бунысы да, тренеровка дүзимин оптималластырыў жолы арқалы спорттың раўажланыў процесси тағы да нәтижели басқарыўға хәрекет етиўге мәжбүрлейди.

Техникалық хәм тактикалық шеберлик бағыты-бул кейинги ўақытлары спорт гүресиниң практикасы менен әдебиятында «техникалық хәм тактикалық шеберлик» атамасы кеңнен қолланылмақта. Спорт гүресиниң техникасы дегенде тар мәнисинде гүресиўге жеңис келтиретуғын хәрекетлерди атқарыўдың ең бир ақылый усылларын түсинемиз. Бунда палўанлардың айрым өзгешеликлерине айрықша кеўил аўдарғанлығымызда, оларға тийисли болған биомеханикалық хәм физиологиялық нызамларына сүйенетуғын хәрекетлер техниканың тикарын пайда етеди. Спортта техника деген жоқары спорт нәтийжесине ерисиў хәм қарсыласы үстинен жеңиске ерисиўдиң барлық усылларын хәм формасын түсинемиз. Тактика бирқатар факторлар комплекси арқалы иске асадың

Таярлықтың күшли тәреплери хәм қарсыластың кемшиликлеринен пайдаланыў техниканы ийелеўдеги айрым жағдайлар, алжастырыўшы хәрекетлер менен қарсыласты алдаў, беллескенде қолайлы жағдайларда тәсирли усылларды пайдаланыў, күшти пухталық пенен жумсаў, қағыйдаларда белгиленген имканиятларды гилем майданын, өзиниң морфологиялық хәм физиологиялық қәбилиетин анық түрде жүзеге шығарыў ҳ.т.б.

Жекке гүрес спорт түрлеринде, әсиресе спорт гүресинде, техниканың хәм тактиканың бир-бири менен тығыз байланысly болып, гейпара маманлар палўанның хәрекетин мақтаў ушын көрип шыққанда гейбир хәрекетлерди техникалық, гейбиреўлерин болса тактикалық хәрекетке айырғанда бирдей пикирге ийе емес.

Тийкарынан олар динамикалық пүтинликти пайда етеди.

Жекке техникалық хәрекетлер-бул басқа хәрекетлерден өз алдына айрылған, әдеттен оның жәрдемінде ерисилетуғын, бирақ палўанның

жарыс процессіндегі құрамалы хәрекеттері комплексінің тек ғана бір бөлімін пайда ететұғын тбўелленген хәрекет дүзими болып есапланады.

Жекке тактика-бул палўанның жарыс процессіндегі улыўма беталысы болып есапланады. Гейпара тактикалық хәрекет белгили бир техникалық хәрекет болып та есапланады. Мәселен, қарсыласты теңлесіўден шығарыў хәм хўжим ушын қолайлы динамикалық жағдайды жаратыўдан ибарат тактикалық мақсетлерде атқарылатуғын «сермеў» «ийтеріў» хәрекетлениўлер. Олар белгили бир техникалық хәрекетлер болып (олар дурыс яки надурыс атқарылыўы мүмкин) хўжимди таярлаў усыллары түрінде тактикалық мақсетлерине хызмет етеди. Бир ўақыттың өзінде жекке техникалық хәрекетлер (усыллар) тактикалық хәрекетлердин тийкарғы түрлери (хўжим, алдаў, қарсы хўжим) болыўы мүмкин. Оннан кейин «техникалық хәм тактикалық шеберлик» яки «тактикалық хәм техникалық хәрекет» атамаларынан пайдаланамыз.

Бунда техникалық хәм тактикалық шеберлик дегенде жоқары дәрежедегі түрли палўанларға тән болған хәрекетлерди атқарыўды тийкарғы нызамларын, бағытларын түсинемиз.

Усы бағытлар жоқарғы спорт шеберлигинің өзине тән болған моделин, өлшемін ислеп шығыўға хәрекет етемиз. Олардың қатарына төмендегі бағытлар киреди;

Техникалық хәм тактикалық шеберлик пенен гүрес қағыйдаларының өз-ара байланысы, техникалық хәм тактикалық хәм палўан жағдайларының өз-ара байланысы, оптимал сыйымлылық, хўжим хәрекетлеринің хәр түрлилиги хәм байланыслығы;

-хўжим хәрекетлеринің жетекши әҳмийети;

-динамик жағдайдан хўжим жасаў ушын пайдаланыўға таярлық;

-баслы компенсатор факторлардан пайдаланыў; техникалық хәм тактикалық шеберликтің илгир хәм қалақ тәреплерине бирдей тәсир етиў.

Техникалық хәм тактикалық шеберлик хәм гүрес қағыйдаларының өз-ара байланысы, спорт гүресинің раўажланыўының басында палўанлар

тәрeпинен қолланылатуғын техникаға қарап техникалық хәм тактикалық хәрeкетлерди белгилеп беретугын қағыйдалар ислеп шығылған еди. Соған қарай хәрқыйлы гүрес түрлери келип шыққан. қағыйдалар кейин ала хәрбир гүрестің түри ушын өзгертилген. Олар арқасында белгили хәрeкетлерди шеклеў хәм басқаларын ең жайдырыўға хәрeкет еткен. қолланылатуғын техникалық хәм тактикалық хәрeкетлердиң саны менен сыпатына қарап гүрес түрине тәсир етиў, оның спорт пенен тамашагөйдің жағдайын жақсылаў мақсетинде, қағыйдаларды өзгертиўге хәрeкет еткен.

Жоқары билимли палўанлар хәр қандай өзгерилетуғын қағыйдаларға қарап, техникалық хәм тактикалық хәрeкетлерден оптимал түрде пайдаланыў мүмкин. Жаңа қағыйдалардың жетекши палўанлардың шеберлигине қолай тәсир етиўин шамалаўға болады. Оларда көбинесе хўжим хәрeкетлерин қоллап куўатлаў илимин ашып береді.

3.4. Палўанның техникалық хәм тактикалық шеберлиги

Жоқары билимли усталардың спорт таярлығы қатарында индивидуалластырыў бағыты орынланып атырған техникалық хәм тактикалық хәрeкетлердиң палўанның айрым жағдайларға қатаң сәйкес келиўин талап етеди. Техникалық хәм тактикалық хәрeкетлердиң дүзимин оның морфологиялық қәсиети физикалық раўажланғанлығы функционал имканиятлары, рухый таярлығына жуўап бериўи керек. Спорт морфологиясы тараўындағы илимий изертлеўлер соны анықлады, геўдениң белгили бир татымлы өлшеўлери менен байланысларына ийе болған палўанлар гейпара усылларды жеңисли атқарады. Мәселен, билеклер қаншама узынрақ болса, бүгилип, жаздырылатуғын мүшелердиң салыстырма күши сонша кем болады. Сан менен аяқ қанша узын болса, санды бүгиўши хәм жаздырыўшы ағзалардың анық күши сонша көп, салыстырма күши сонша кем болады. Сол себепли болса керек, аяқ-қоллары қысқарақ болған палўанлар көтериўди аңсатыраң орынлайды, өйткени усы жағдайда ис жуўмағы салыстырма күштиң сыйымлығына

байлыныслы. Аяқ қоллары узын болған палўанларға қарсыласын гилемнен көтермей турып хәрекет етиўге байланыслы болған усылларды, турақлы салмақ шараятларынан (қолайлы динамик жағдайдан) пайдаланған жағдайда қолайлырақ болады. Соның менен бирге техникалық хәм тактикалық мүмкиншиликлер күш таярлығының айрым өзгешеликлери менен де байланыслы. қарсыласты жерден көтериў менен орынланатуғын техникалық хәрекетлерди арқаны ийиўши ағзалары жақсы раўажланған хәм күтә узын бойлы спортшылар иске асырыўы мүмкин.¹⁸

Спортшының айрықша өзгешеликлерине муўапық болған техникалық хәм тактикалық хәрекетлерди қоллаў бағыты түрли тайпадағы палўанларды таярлаўда басшылық етиў мүмкин.

Жоқары билимли палўанлардың ийелеўи тийис болған хўжимнің техникалық хәм тактикалық хәрекетлериниң минимумы ҳаққында хәзирге шекем белгили бир пикир жоқ. Сондай бир дәўирлер болған, бунда палўанлар бир «тийкарғы» усылын ийелеген хәм оны жетискенлик пенен куўатлаған. Бирақ, бундай тактиканың раўажланып барған хәм хәртүрли тактикалық хәрекетлер менен байып келген «тийкарғы» усылы хәртүрли дәслепки (старт) жағдайында турып хәрқыйлы усласыўлар менен сондай-ақ тактикалық таярлықтың хәртүрли усылларынан кейин иске асырыла баслады.

Гейпара палўанлар хәрқыйлы бир ғана «тийкарғы» усылы менен жуўмақланатуғын 30 лаған тактикалық хәрекет усылларын ислеп шыққан. Соның менен бирге хўжимди жеңис пенен жумақлаўдың усылларын ийелеген күшли палўанлар да пайда бола баслады.

Бундай палўанлар, тийкарынан, ең жақсы техника ушын саўғалар менен сыйлықланған. Бирақ үлкен жарысларда конкуренцияның артып барыўы соған мүмкиншилик туўдырады, яғный жоқыры билимли палўанлар, өзиниң техникалық хәм тактикалық хәрекетлериниң ишинде «тийкарғы» усылын сақлап турып, техникалық мүмкиншиликлерди

¹⁸ Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши.-Т., 1993.

кеңейтип берген. Гейбир палұанлар гүрестің еки, гейде үш «тийкарғы» усылларын ийелеп алды. Заманагөй гүрес техникасын изертлеу соны көрсетеди, яғный күшли палұанлар бир ғана жарыстың өзінде хәртүрли хұжим техникалық хәм тактикалық хәрекетлериниң 16-20 вариантын қоллайды.

Буннан тысқары, күшли палұанлар жеткиликли дәрежеде жеңисли хәм исенимли хұжим жасайды, хұжим тактикалық жағынан жақсы таярланылған ўақта ғана, олар максимал күш пенен шаққанлықты пайдаланады. үлкен күшти талап етпейтуғын тактикалық хәрекетлерди қолланып атырып палұанлар күшти тежейді де, беллесіу ақырына шекем ис қәбилетин сақлап қалады.

50 % тен артық, хұжим хәрекетлерин судьялар артықша бахалайды.

Алдамшы хәрекетлер жәрдемінде хұжим кәўпин туўғызыу ең әхмийетли тактикалық хәрекет болып есапланады. Анық хұжим хәрекетлериниң алдамшы хұжим хәрекетлерине 1:2 салыстырма 0,5 коэффиценти менен хұжим етиу мүмкиншилигин береді. Бундай мүмкиншиликти судья қыйынлық пенен түсинип жетеди хәм анық хұжимге қарсы қорғаныу қыйын болады.

хұжим хәрекетлериниң вариантларының сыйымлығының оптималлығы палұанның техникалық хәм тактикалық шеберлигиниң әхмийетли бағыты болып есапланады.

Спорт жумысы техникалық хәм тактикалық хәрекетлердиң хұжим, қорғаныу хәм қарсы хұжим дүзимин ислеп шықты. Ири жарысларда 400 ге жақын усыллар варианты иске асырылған. Спорт гүресиниң Хәзирги ўақытта раўажланыу дәрежеси палұаннан барлық түрдеги техникалық хәм тактикалық хәрекетлерди ийелеуді, оларды қоллауды хәм барлық мақсетке муўапық түрде өз-ара байланысын билиуді талап етеди. Бирақ хұжим техникалық хәрекетлери ең тийкарғысы болып есапланады. Ойткени олар спорт гүреси тәрбиясы менен байланыссы.

Хүжим етиуі тактикасы жеңіске болған ең тууры жол, өйткени ол заманагөй қағыйдалар менен үлкен жарыстардағы гүрести алып баруы ұсылына көбірек сәйкес келеді.

Жәхәннің ең жақсы палуанлары оның көзге түскен хүжимши ұсылындағы спортшылар болып есапланады. хүжим етиуі тактикасы палуаннан жоқары активликти талап етеді. Бундай активлик ағла дәрежедеги функционал хәм рухый таярлыққа, комбинацион ұсылдағы техникалық хәм тактикалық хәрекетлердің хәртүрли вариантларын қууатлау иилими, тоқтаусыз алдамшы хәм хүжим хәрекетлерин шаққан спорт хүжимлери менен алмастырып турыуға байланысly.

хүжим хәрекетлеринің жетекши әхмийети бағдары жоқары билимли палуанлар техникалық хәм тактикалық таярлығының қупыя структуралық бөлими болып есапланады.

Техникалық хәм тактикалық хәрекетлерди бос ийелеген палуанлар, әдетте, тийкарынан өзинің қарсыласының қарсылығын жеңип өтиуге бағдарланған пайдасыз, ақылсыз ұсылларды атқарады. Бундай хәрекетлер тек ғана хүжим жасап атырған палуанның күши жағынан үстемликке ийе болған жағдайда ғана жеңіслик әкелиуи мүмкин.

Жоқары билимли палуанлар ақылый техникалық хәм тактикалық хәрекетлерди қоллап (бундай хәрекетлер олардың дүзимин «биомеханикалық өлшемине» жақынластырады). Хәттеки физиологиялық жақтан, күшли болған қарсыласын жеңеди. Ишки хәм сыртқы күшлер дурыс тәртиплестирілгенде сондай-ақ иске қосылғанда хүжим хүжим техникалық хәм тактикалық хәрекетлеринің дүзими пайда болады.

Усы дүзим яки күштен, яки ўақыттан утыуды тәмийин етеді. Палуанлар хүжим хәрекетлери дүзимнің анализи қарсыласты оның геўдесинің түрли беллиги этирапында 90^0 тан 270^0 қа шекем мүйеш астында 8 бағытта арқасы менен төменге аударуы ұшын күшлер жубын пайда етиуши хәрекет механизминің бирлигин көрсетеди. Ылақтыруы әмели менен хүжим жасағанда хәртүрли тәрепке бағдарланған хәм

геүдениң улыўма аўырлық орайының жоқарысына хәм төменине бурылған (сол себепди қарсыластың геүдеси кирпич қаққанша шаққан айланыў орайларының этирапында бурылады) еки актив хәрекетлер менен күшлердиң жупласыўы пайда болады. Аўдарыў хәм бүгиў менен хүжим жасағанда күшлердиң жубы таяныш реакциясы хәм ысқыланыў күши менен пайда болатуғын бир актив, басқа хәлсиз күш пенен келип шығады, қарсылас гилемге тийип турған точкаларында жайласқан белликлердиң дөгерегинде оның геүдеси ийилдириледи. Күш бериўши жери бағыты (қарсылас геүдесиниң жоқарысынан ушлап алыўы хәм ушлап турыўы яки оның аяғынан шалыў) үлкен әхмийетке ийе. Бунның әхмийетисоннан ибарат тап сол жерлер айланыўы беллигинен алыс турыўы хәм туўры мүйешлик астында турыўы тийис. Партердеги бүгилиўди узынына беллик этирапында атқарыў мақсетке муўапық.

Хүжим хәрекетлериниң дүзимин дүзгенде максимал амплитудалы хәрекетлер хәм айырылып туратуғын элементлер хәрекетлер арасында байланысларды ислеў тийис (биомеханикалық өлшем). қолланылатуғын хүжим хәрекетлери дүзиминиң мақсетке муўапықлығы хүжим жасаған қарсыластың геүдесиниң айланыў тезлиги менен анықланады.

Хүжим хәрекетлериниң ақылай дүзимин ийелеў бағдары жоқары билимли палўанлар техникалық хәм тактикалық шеберлигиниң әхмийетли тәрәпи болып есапланады.

Ақылай хүжим хәрекетлериниң дүзимин ийелеў хәм раўажландырыў еле палўанға жоқары спорт маманлығын тәминлей алмайды. Усы дүзимлерди қарсыласы менен алысқан ўақлары қоллана билиўи керек. қарсылас көбинсе тик турған ҳалында болады хәм белгили дәрежеде беккемликке ийе болады. Буннан тысқары гүрес процессинде қарсылас көп жағдайда хәрекетте болады. Ол ўақты-ўақты менен тең салмақты жойтады хәм тиклейди (түрли беккемлик дәрежеде бола турып), хүжим жасап атырған палўанның күшейиў жағдайының шығарыўға хәм оның хәрекетлерин төменлетиўге хәрекет етеди. хүжим жасап атырған палўан

анаў яки мынаў усылды қоллап атырып қарсыласының актив қарсылығына дус келеди. қарсылас булшық етлерин шынықтырып хәм геўдесиниң жағдайын өзгертип, хұжим бағытына қарап, жеңип болмайтуғын бекем мүйешти пайда етеди, өз-ара усласып турған жағдайда палўанлар көбинесе бир-бирине сүйенеди хәм улыўма салмақ орайы еки геўдениң қурамалы дизими пайда етеди. Өзиниң геўдеси менен қарсыласларының күш дәрежесин есапқа алмайтуғын, палўанда туўры хәрекетлер хәрдайым хәм жеңисли усылға алып келмейди. Бағдары бойынша қарсылас күшиниң үлкен мүйеши менен сәйкес келетуғын усылларды қоллаў мақсетке муўапық емес.

Усылды қарсылас геўдесиниң күшиниң ең киши мүйешине қарай атқарыў тийис.

Қарсыластың күшлилик дәрежеси хәрекетте оның аяқлары менен геўде жағдайы арқалы анықланады. Бирақ гүрес ўақтында қарсылас аяқлары хәм геўде жағдайын күтә көп мәртебе хәм тез өзгерип турады. Ол яки бул усылды, орынлаў ушын қолайлы болған жағдайларды қарсылас күтә қысқа ўақыт ишинде ийелеп турады. Бундай жағдайлардан пайдаланыў шәрт. хұжим жасап атырған палўанның алдында сондай ўазыйпа турадың белгили бир усыл дүзимин (оның тийкарын) орынлаў ушын қолайлы болған еки геўде (хұжим жасалып атырған хұжим жасап атырған) дүзимниң хәрекетлениў пайытын таңлаў хәм оны орынлаўға үлгерий.¹⁹

Солай етип, усыл дүзиминиң белгили бир тийкарын қоллаў ўақыт факторы менен органикалық байланыста. Усыл сондай бир пайытта хәм сондай бир, бағытта орынланған болыўы керек, яғный бунда еки палўан геўделерин, аўдарып таслаў ушын қолайлы жағдайда турыўы керек. Палўанлардың бундай жағдайы қолайлы динамикалық жағдай деп аталады. Беллескен ўақытта техникалық хәрекетлердиң түрли дүзимлери ушын көп ғана сондай жағдай жаратылады.

¹⁹ Қарақалпақ миллий гүрес бойынша бағдарлама. Ш.Мустафаев, Ж.Султамуратов. 1994 жыл оқыў-методикалық орай.

Ақылана техникалық хәм тактикалық хәрекетлер дүзимин (биомеханикалық өлшем) қолайлы динамикалық жағдай ўақтында қоллаў билими жоқары билимли палўанлар ушын тән.

Усы бағдар гүресте техникалық хәм тактикалық таярлық хәм жоқары спорт маманлығын ийелеўде әхмийетли болып есапланады.

Жоқары билимли палўанлар гүресте күшлиликти уқыпшылық пенен сақлап турады. Соның ушын усылды орынлаў ушын қолайлы динамикалық шеберлик пайытын ушлап алыў қыйын. Ол жойтылған тең салмағын тез тиклеп алады хәм тек ғана еки жағдайда: өзиниң хўжиминиң басында яғный тик турған жағдайынан қандай болмасын бир усылды орынлаўға өтип атырған ўақытта хәм жеңиссиз хўжимнен кейин, яғный дәслепки халға (тик турыўға) қайтып атырған ўақытта өзиниң инициативасы менен хўжимсиз жағдайға түсип қалыў мүмкин. қарсыласты қолайлы динамикалық жағдайы ўақтында ушлап алыў мақсетинде өзине хўжим жасаў ушын оған мүмкиншилик бериў оғада қәўипли хәм мақсетке муўапық емес. Сонлықтан да қарсыластың өзи ойлаған усыл ушын қолайлы болған жағдайды ийелеўге үмит етпеўи керек. Оннан қалаберсе уқыпшы хәм тәжрибели палўан тәрәпинен қәте хәрекетлерди сондай-ақ тең салмақтың жоқ етилиўин кбтиў нәтижесиз болады. Демек, жоқары билимли палўан тик турыў жағдайында, партер жағдайында гүрес алып барыў барысында өзиниң техникалық хәм тактикалық хәрекетлери менен қолайлы динамикалық жағдай пайытын таярлай алыўы тийис.

Хәзирги заманда гүресте әпиўийи хўжим хәрекетлери (ӘХХ) емес, бәлким қурамалы хўжим хәрекетлери (ҚХХ) көбинесе жеңислик әкеледи. Заманагөй гүрес техникасын үйрениў соны анықлаўға жәрдем береди, усылдиминен бирден басланатуғын туўрыдан туўры хўжим кемнен кем жеңиске ериседи. Әдетте, қолайлы динамикалық жағдайды таярлаўда хәм хўжим усылы дүзимлери бир ғана хәрекетке, яғный «хәрекет ансамбльине» бирлестирилген жағдайда бундай хўжим хәрекетлери жеңисликке әкеледи. қурамалы хўжим хәрекетлери («хәрекет ансамбльлери») хўжим

хәрекетлериниң айрықша дүзим топарларынан ибарат. хужим хәрекетлери ең әпиўайы дүзим топарларына киреди. Бундай хәрекетлерде палўан қарсыластың геўдесине күш пенен тәсир көрсетиў арқалы оны қолай динамикалық жағдай ҳалына түсиреди. Сондай-ақ нәтийжеге ерисиў мақсетинде бир хәрекет пенен оннан пайдаланып қалады. Усындай жағдайда қурамалы хужим хәрекетти таярлаў күштиң тәсири хәм хужим усылы дүзиминен пайда болады. Тағы да қурамалы дүзим топарлары хужим жасаўшының белгили бир хәрекетлерине жуўаплы қолайлы динамикалық жағдайды пайда ететуғын қарсыластың реакциясынан пайдаланыўды көзде тутатуғын хужим хәрекетлеринен келип шығады.

Демек, гүресте усылларды, әсиресе, қурамалы хужим хәрекетлерин жеңисли қуўатлаў ушын палўан қолайлы динамикалық жағдайды таярлаў усылларын ийелеў хәм айрықша хужим сондай-ақ маневрлар алдамшы хәрекетлер хәм комбинациялар қолланылады.

Маневрлар-бул хужим жасаў ушын қолайлы жағдайды ийелеў хәм усылды иске асырыўға (қолайлы динамикалық жағдайды пайда етиўге) жәрдем беретуғын хәрекетти орынлаўға қарсыласты мәжбүрлеў мақсетинде қолланылатуғын хәрқыйлы хәрекетлениўлер болып есапланады. Бундай қарсылас қолайлы динамикалық жағдайды туўдырмаўы да мүмкин. Бундай жағдайда оны алдамшы хәрекетлер менен таярлаў мүмкин.

Алдамшы хәрекетлер-бул хужим хәрекетлерине уқсас болып, қарсыласты қорғаныўға хәм алдамшы хәрекет бағытына қарап күш мүйешин асырыў мақсетинде өзиниң геўде жағдайын өзгертиўге мәжбүр етиў мүмкин. Егер алдамшы хәрекетти орынлаўда палўан қарсыластың қорғанып ийелеўи мүмкин болған ҳалына ең ылайық болған усылды орынлаў аңсат болыўы ушын бир ўақыттың ишинде өз геўдесиниң ҳал-жағдайын баянласа хәм сол усылды дәрхәл әмелге асырса бундай хәрекетлердиң жыйнағы комбинация деп аталады.

Комбинациялар көбинесе еки избе-из орынланатуғын усыллардан өз дүзимин табады. Олардан биреуи алдамшы, екиншиси, хақықаты (жуўмақлаўшы) болады.

Жоқары билимли палўанлар белгили бир дүзимнен ибарат комбинацияларды курамалы хужим хәрекетлерин қоллайды. Биринши (алдамшы) хәрекет сонша анық хужим жасаў кәўпи болып көринеди, дерлик хәр қалай қарсыластың белгили бир қорғаныў реакциясын келтирип шығарады, хужим жасаўшы бундай реакциядан пайдаланады. Усыллар комбинацияларына тийкарланған дүзим топарларынан тысқары, тактикалық таярлықтың бир яки бирнеше усыллары менен тийкарғы усылдың басқа курамалы хужим хәрекетлерин де куўатлаў мүмкин; Соны көзде тутыў керек, таярлаў хәрекетлери (алдамшы усыллар хәм басқалар) ҚХХ лер нәтижелеринде үлкен әхмийетке ийе. Басланғыш хәрекетлер менен хужим хәрекетиниң тийкарғы дүзими түрлише сәйкесленген хәрекет билиминиң пүткиллей жаңа дүзими-хәрекет ансамбли пайда етиледі. Бунда ескиси азырақ өзгереді. Бундай техникалық хәм тактикалық хәрекеттиң тийкарғы қыйыншылығы дәслепки хәрекеттен тийкарғысына өтиў орында хәрекетлер арасындағы байланысты пайда етиўден хәм күш бериў барысы сондай-ақ майданына қарап хәрекетлерди анаўсынан мынаўсына өткериўди билиўден ибарат. Соның ушын хәрекет барысы хәм өзгертиў билими, оның күшли избе-излиги, үзликсизлиги сондай-ақ хақықый хәрекеттиң бир түринен екиншисине өткен ўақытлары күштиң соған қаратылыўына итибар бериў керек.

Изертлеўдиң нәтижелери соған тийкар бола алады, яғный ҚХХ ти жеңисли орынлаўдың көзге тутатуғын тийкары соннан ибарат, қарсылас хужим жасаўшы тәрeпинен режелестирилген күш бериў барысын өзгерте турып орынланатуғын бир курамалы хәрекетке еки мәртебе реакция менен жуўап қаратыўға мәжбүр болады. Сол арқалы жуўап реакциясы ўақты бойынша оған өткерип қояды. Дәслеп ҚХХ тиң басланғыш хәрекетке биринши, жасырын реакция дәўири кейинги мотор реакция дәўири хәм

оның тоқтауы, екінші, латент, ҚХХ ке күш бериудің жаңа барысын билип алыу дәуірі хәм ақырында ҚХХ тиң жуумақлаушы хәрекетине реакция етиудің екінші мотор дәуірі келеди.

Солай етип, ҚХХ тиң екінші хәрекеті яки хұжим жасаушы хәрекетинің биринші бөлиминде қараслас реакцияның мотор бөлими менен (барысына қарай хұжимнің екінші бөлиминде сәйкес келетуғын) яки ҚХХ тиң екінші бөлиминде латент реакциядәуірі менен (пайда етиуші хәрекет ушын қолайлы болған хұжим жасалған палұанның геўде жағдайы) туура келеди.

Әдетте жоқары билимлі палұанлар қандай болмасын гипертропик раўажланған таярлық сыпатларына ийе болады хәм олардың есабынан жеңиске ерисип келеди. Палұанлардың бундай айрықша өзгешеликлерин есапқа алыу хәм техникалық хәм тактикалық хұжим хәрекетлерин олардан мүмкиншилиги болғанынша жақсы пайдаланған жағдайда дүзиу тийис.

Хұжим хәрекетинің дүзимин ислеп шыққанда сондай-ақ раўажландырып, хұжим дүзиминде бундай сыпатларға баслы орынды бериу керек.

Жарыстың улыўма тактикалық көриниси айрым беллесий хәм улыўма тактикасы палұанның үстин тәреплерин есапқа ала отырып дүзилиуи тийис. Олар палұанның жеткиликли дәрежеде раўажланбаған басқа тәреплерин қамтыуы шәрт.

Жоқары спортшеберлиги техникалық хәм тактикалық таярлықтан үзликсиз раўажландырып барыуды талап етеди. Практиканың көрсетиўине қарағанда көплеген палұанлар үлкен жарысларда көбинесе 1-2 мәртебе жеңисли қатнасады. Әдетте, бул олардың техникалық хәм тактикалық шеберлигинің артыуы тоқтап қалғаны менен байланысly.

Гүресте спорт шеберлиги тоқтаусыз жаңаланып хәм раўажландырып барыуы тийис. Бирақ, гейпара палұанлар раўажландырыу дегенде оларды пайда болған кемшиликлерди сапластырыу деп түсинеди. Олар жеңиссиз атқарылатуғын хұжим хәрекетлерине аз кеўил бөледі. Техникалық хәм

тактикалық шеберлікті раўажландырыў бағдары шеберліктің барлық тәреплерине бирдей тәсир етиўден ибарат.

Жоқарыда баян етилген тийкарғы қағыйдалар гүресте жоқары спорт нәтижелерине ерисиў менен байланыслы. Тренерлер соларды палўанларды таярлаў хәм шеберлікті арттырыўда есапқа алыўы тийис.

Палўанның физикалық таярлығы спорт тренероикасының әхмийетли куралы бөлимлериниң бири болып есапланады хәм физикалық сыпатлары-күш, шыдамлылық, ийилгишлик, шаққанлық хәм тезликти раўажландырыўға бағдарланған процесс болып есапланады.

Физикалық таярлықтың тийкарғы ўазыйпалары төмендегилерден ибарат:

1. Спортшылардың ден саўлығы дәрежеси хәм олардың организминин хәртүрли байланыс жиплериниң функционал мүмкиншиликлерин арттырыў.

2. Физикалық сыпатларды спорт гүресиниң өзине сәйкес укыпшылығына жуўап беретуғын бирликте раўажландырыў.

Физикалық таярлық улыўма жәрдемши хәм жекке таярлыққа бөлинеди.

Палўанның улыўма физикалық таярлығы.

Жоқары нәтижелерге ерисиў ушын пайдалы зәрүрий илажлар болып есапланады. Ол тийкарынан төмендеги уазыйпалардың келип шығыўын тәмийинлейди:

1. Палўанларды организмнен хәр тәреплеме гармонлық раўажландырыў, оның функционал мүмкиншиликлерин арттырыў, физикалық жақтан раўажландырыў.

2. Саламатлық дәрежесин арттырыў

3. Күшли тренероика хәм жарыс нагрукалары барысында актив дем алыстан дурыс пайдаланыў.

Улыўма физикалық таярлық хәр түрли курамалы жыйнагын өз ишине алады. Олар арасында снарядларда хәм снаряд пенен орынланатуғын ойынлар, шерик пенен айрым тренажорларда атқарылатуғын ойынлар

басқа спорт түрлері: акробатика, жеңіл атлетика, спорт ойындары, жүзіу.х.т.б. дан алынған ұлыма рауажландырыушы ойындар ажратылады.

Жәрдемши физикалық таярлық жеке хәрекет билимин рауажландырыуға

қаратылған үлкен майдандағы исти жеңисли орынлау ушын зәрүр болған айрым тийкарды пайда етиуге қаратылған. Ол бирқанша тар хәм өзине сәйкес бағдарына ийе хәм төмендеги ұазыйпаларды пайда етеди:

1. Тийкарғы гүрес ушын көбирек өзине тән болған сыпатларды рауажландырыу.

2. Палұан хәрекетлеринде үлкен дәрежеде қатнасыушы булшық ет (мускул) топарларын таңлап алып хәм сол булшық етлерди рауажландырыу.

Жәрдемши физикалық таярлықтың жоқары кураллары сыпатында сондай ойындар қолланылады, олар өзиниң кинематикалық хәм динамикалық дүзилиси сондай-ақ булшық ет нервиниң күшейиу қәсийетине қарай палұанның жарыс барысында орынланатуғын тийкарғы хәрекетлерге ылайық болады.

Сондай ойындардың арасында төмендегилерди айырыу мүмкин; гүрестиң хәртүрли усылларын көрсеткиш арқалы атқарыу; айрым тренажер қолайлықларында атқарылатуғын ойындар; палұанлар маникени менен ойындар.

Палұанның жеке күш мүмкиншилигиниң таярлығы-хәрекетлениу сыпатларын палұанлардың жарыс хызмети белгилери тәрөпинен қойылатуғын талаптарға қатты мууапық рауажландырыуға қаратылған.

Палұанлардың жекке физикалық таярлығы тийкарынан гүрес гилеминде өткериледи хәм хәрекет илимлерди тарауындағы ең әхмийетли хәрекет сыпатларын рауажландырыуға қаратылған. Соның ушын жекке физикалық таярлықтың тийкарғы кураллары иретинде мүмкин болған түрли қыйыншылықларды көзде тбтып жарыс ойындар гүрес илиминиң

организмине болған тәсирди күшейтеди. Мәселен, аўыр салмақтағы шеригин таслаў, шериклерди алмастырыў арқалы оқыў-тренировка беллесиўлери атқарылады. х.т.б.

Мине усындай барлық ойындар тәмийнатының ол яки, бул механизмлерин раўажландырыў имканиятын тәмийнлейди, палўанның шыныққанлығына комплексли түрде тәсир көрсетеди сондай ақ бир ўақыттың өзінде оның физикалық, техникалық хәм тактикалық таярлығын арттырады. Физикалық таярлықтың барлық көрсетилген түрлери, бир-биринен өз-ара байланыссы.

Тренировка процессинде бирден бир физикалық таярлық түрлерине жеткиликли бағасын бермеўдиң ақыбетинде спорт шеберлигиниң артыўына тосқынлық жасайды. Сонлықтан тренировка процессинде көрсетилген физикалық таярлық түрлериниң оптимал байланысына хұрмет пенен қараў күтә әҳмийетли.

Оның сан жағынан көриниси турақлы өлшем болып есапланбайды, мүмкин палўандар билими олардың айрықша жағдайлары тренировка процесси дәўири хәм организмниң сол ўақыттағы жағдайына байланыссы өзгерип турады.

3.5. Спортшының дене сапаларын раўажландырыўшы методлар

Күш хәм оны раўажландырыў усуллар - физикалық сыпат болып есапланатуғын «күш» деген палўанның қарсыласының қарсылығын жеңип өтиў яки булшық еттиң күш алыўы есабынан оған қарсылық көрсетиў имканиятын түсинемиз.

Күштиң төмендеги түрлерин айырыў қабыл етилген улыўма хәм жекке, хаққыйқат хәм салыстырма, шаққан хәм аталған, күш шыдамлығы.

Улыўма күш-бул палўанның жекке хәрекетлерине байланыссы болмаған жағдайда спортшы тәрeпинен иске асатуғын күш. Жекке күш жарыс хәрекетлерине сәйкес болған жекке хәрекетлерде спортшы тәрeпинен көзге түседи. хаққыйқый күш спортшының хәрекетлеринде

белгили болатуғын күш имканиятлары менен сүүретленеди. Гүресте ол, күштин арасында жеккеме-жекке алысыў ушын үлкен әҳмийетке ийе.²⁰

Салыстырма күш, яғный спортшының салмағына туўра келетуғын күш палўанның өзиниң салмағын жеңип өтиў мүмкиншилик көрсеткиши болып есапланады. Бул усылдың тезлик пенен атқарылыўы үлкен әҳмийетке ийе.

Атылғыш күш қысқа ўақыттың ишинде өзиниң күшине карай үлкен күшеюшилердиң белгили қәбилетин көрсетеди.

Күш шыдамлығы-бул спортшының бирқанша узақ ўақыт даўамында булшық етлердиң күшейиўин көрсететуғын қәбилетлер болып табылады. Палўанның күш имканиятларын раўажландырыў ушын төмендеги усыллар қолланылады; тәкирарлы күшейиўлер; қысқа мүддетли максимал күшейиўлер; кем-кемнен артып баратырған салмақлар алдынғы (ударник) бирге тәсир етиў; вариантлылық, изометрик күшейиўлер усыллары.

Тәкрар күшейиўлер усылы соннан ибарат, спортшы ойынды ақырғы демге шекем орынлаўды максимал салмақтан 70-80 % ке тең аўырлықлар менен ойынларды тәкирарлап отырады. Бул усыл күш шынығыўды сериялап атқарыўды көзде тутады.

Хәрбир серия «соңғы демге шекем» барлығы болып 3-4 серия сериялар арасындағы дем алыс аралығы 3-4 мин.

Тәкрар күшейиўлер усылының бир түри динамикалық усылы болып есапланады. Ол ойынларды максимумнан 20-30 % аўырлықта шегарасындағы тезликте атқарыў менен белгили болады. Бунда үлкен булшық еттиң зорығыўына аўырлық салмағы есабына емес, ал жоқары тезликтеги хәрекет есабына ериседи. қысқа мүддетли максимал күшейиў усылы, хәзирги ўақытта булшық етлердиң ҳаққыйқый күшин асырыў ушын ең қолайлысы болып есапланады. Ол шегарадағы хәм шегараға жақын болған аўырлықлар менен ислесиўди көзде тутады. Булшық етлер

²⁰ Саломов Р. С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари Ўз.Д.Ж.Т.И. Наширети манба. Т-2005 й.

тренировкасында максимал күшейиўлер усылы тренажерлерде хәм бир жақынласқанда бир-еки хәрекетлер арқалы, үлкен аўырлықтағы штанга менен атқарылатуғын ойындарда әстеақырын, силкип көтериў, жоқары көтериў, (отырып турыў) көринеди. Тренировкада барлығы болып 3-4 жақынласыў орынланады. Жақынласыўлар аралығындағы дем алыў аралығы 3-5 мин.

Кем-кем артып баратуғын аўырлықлар усылы-бир тренировка шынығыўларындағыдай кейингилерде-де қарсылық көрсетиў майданының әсте ақырын артып барыўын көзде тутады. Тренировка шынығыўларында биринши жақынласқанда (подход) спортшы 10-рет көтере алатуғын (10 рт) аўырлықтан 50 % ке тең аўырлық пенен атқарылады, үшінши жақынласқанда болса 10 рт дан 100 % аўырлық пенен атқарылады. Тренировка барысында барлығы болып 3-рет жақынласыў иске асырылады. Жақынласыўлар арасындағы дем алыс аралығы 2-4 мин. хәрбир жақынласқанда ойын шегарадағы тезлик пенен анық толықсып қалғанға шекем атқарылады.

Ударник усыл түсинетуғын салмақтың кинематик энергиясы менен жекке геўде саламатлығына пайдаланыў жолы арқалы булшық ет топарларына ударник хошаметлеўге тийкарланған.

Шынығып атырған булшық етлердиң кемейип атырған аўырлық энергиясын утып алыўы булшық етлердиң актив жағдайға кескин өтиўине, жумыстың күшейиўиниң тез раўажланыўына жәрдем береді, булшық етте қосымша күшейиў имканиятын пайда етеди. Бул кейинги, итериўши хәрекет күши хәм тезлигин сондай ақ қалық жумыстай жеңип өтетуғын жумысқа тез өтиўди тәмийнлейди.

Аяқлар жалынлы күшин раўажландырыўдың ударник усылын қуўатлаў усылы, иретинде ойға секирип, кейин бийкликке яки узынлыққа секириў менен атқарылатуғын ойындарды айтыўға болады. Ойын 70-80 см бийкликтен аяқтың дизелерин азырақ бүгиңкиреп турып жерге түсип кейин тез хәм күш пенен жоқары атылып шығыў арқалы атқарылады.

Секириулер сериялап: хәрбир серияда 8-10 иреттен секириу атқарылады. Сериялар арасындағы дем алысы 3-5 мин. Ойын хәптеде көп болғанда еки ирет атқарылады.

Биргеликте тәсир етиу усылы соған байланыслы, палуанның күш мүмкиншиликлерин рауажландырыу тиккелей кәнигелестирилген ойынларды атқарған уақлары пайда болады. Бир уақыттың өзінде палуанның күш қәбилетлери менен техникалық хәм тактикалық хәрекетлери рауажланады хәм билимин арттырады. Гүресте биргеликте тәсир етиу тусылынан пайдаланыуға мысал иретинде сондай ойынларды келтириуға болады, гүрести бул ойынларда өзиниң техникалық хәрекетлерин ауырырақ салмақ топарындағы қарсылас пенен иске асырады.

Ауырлықтың оптимал өлшемин аныклап алыу күтә әхмийетли болып, хәдден тысқары үлкен өлшем хәрекет илими смоставының бузылыуына алып келеди, бул ақырында хәрекет техникасына жаман тәсирин тийгизеди.

Вариантлылық усылы тийкарынан түрли салмақтағы ауырлықлар менен жекке ойынларды атқарыуды көзде тутады, хәрқыйлы салмақтағы ериклер менен ойынлар сериялап атқарылады. Бир серияда дәслеп ауырырақ салмақ тайыпасындағы қарсылас пенен 10-12 ирет тасласыу атқарылады, кейин тең салмақтағы қарсылас пенен 15-16 ирет тасласыу, оннан кейин өз салмағы тайыпасындағы қарсыласы менен 10-12 ирет тасласыу атқарылады, барлығы болып 3-серия тақарылады. Дем алыс аралығы 3-4 мин. Шаққан күш сыпатларын (нормадағы, киши) рауажландырыуда, вариантлылық усылы айрықша әхмийетке ийе.

Усылларды қанша ауыр қарсылас пенен алып барыу бирқанша күш имканиятларын рауажландырыуға киши салмақ тайыпасындағы қарсылас пенен болса шаққанлық имканиятларын рауажландырыуға жәрдем береди. Бул нәтийжеде жарыс ойнында нәтийжениң артыуына алып келеди.

Ойындардың изометрик күшейіуі усылы түрлі булшық ет бөлімлерінен 4-сек дауам ететуғын статик максимал күшейіуін көзде тутады. Изометрик ойындардың бахасы сонда, олардың майданы онша үлкен емес, көп уақыт алмайды атқарылуы анағурлым аңсат. Буннан тысқары олардың арқасында белгили бир булшық ет бөлімлерін, зэрүрлі түрде геўде бөлімлерін бүгиу яки жаздырудың тийисли бууын қолтықтарында таңлап тәсир етиу мүмкин.

Шаққанлық хәм оны раўажландыру усыл бул палўанның шаққанлығы бул оның мүмкиншилигине қарай қысқа уақыттың ишинде айрым хәрекетлер менен усылларды атқару қәбилети болып есапланады. Шаққанлық сыпатын жақсы раўажландырмай турып гүресте жоқары нәтийжелерге ересе алмайды. Өз қарсыласларынан хәттеки секундтың жүзден бир бөлегине тезирек хәрекет ететуғын палўан оның алдында үлкен абройға ийе болады.

Палўанның шаққанлығы көп таманынан оның системасы хәрекетшенлигине жағдайларына, қарсылас хәрекетлеріндеги турпайы өзгерислерди сезиуге болған сезгирлик онда қандай дәрежеде раўажланғанлығына, беллескенде хәр сапары келип шыққан жағдайды бирден қабыл етиу хәм дурыс бахалай алыу билимине тактикалық хәрекетлерди өз уақтында хәм айқын атқаруға байланысly.

Шаққанлықты жеңиллестирілген жағдайларда атқару усылы хәрекетлер хәм үлкен тезлик пенен атқарылатуғын айрым хәрекетлерди жеңиллестирген жағдайларда бирнеше ирет такирарлау. Мәселен, усылды киши салмақ топарындағы шерик пенен шаққанлыққа итибар бере отырып атқару, ойындарды жеңиллестирген жағдайларда атқару тезлиги бойынша эпиуайы шараятларда атқарылатуғын хәрекетлерден артатуғын күтә тез хәрекетлердің атқарылуын иске асырад. Мәселен, жууыруу тезлигин арттыруу ушын қыя жолға шекем ормелеп (таудан) жууыруу қолланылады.

Ойындағы аўырластырылған жағдайларда атқарыў усылы бул палўан жарысларда ушрасатуғын жағдайлардан хәм бирқанша қыйын жағдайларда максимал шаққанлық пенен атқалылатуғын хәрекетлерди бирнеше ирет тәкирарлаў. Мәселен, аўыр салмақтағы шерик пенен жекке шынығыўларды атқарыў.

Тәкирар күшейиўлер усылы. Еки түрли көринисте қолланылады. шынығыўларды шегарадағы хәм шегара этирапындағы тезлик пенен атқарыў.

шынығыўларды шегарадағы күштиң шаршаўына байланыслы жеңил жүкти үлкен тезлик пенен бир жерден екинши жерге өткериў жолы арқалы атқарылады.

Ойын хәм жарыс усыллары да үлкен әҳмийетке ийе болып, олардан пайдаланыў спортшының эмоционал орталығы, рухый ағдайы конкуренция сезиминиң өзгерип турыў есабына шаққанлықты раўажландырыў ушын қосымша түртки (ықлас) болыўы мүмкин.

Палўанның шаққанлық сыпатларын тәрбиялаў ушын максимал тезлик, пенен атқаратуғын ойынлар (олар, тийкарынан, тезлик шынығыўлары деп аталады) қолланылады. Шаққанлық шынығыўларының техникасы олардың шегарадағы шаққанлықларда атқарылыўын тәмийин етиўи тийис. Шынығыўларды атқарып атырған ўақтытта тийкарғы күшейиўди атқарыў усылына емес, ал оның шаққанлығына қаратыў ушын шынығыўлар соншелли жақсы үйренилген хәм ийелик болыўы керек. Шынығыўлардың избе-излиги сондай болыўы тийис, атқарыўына келип тезлик, толығыўға қарамастан, төменлемеўи тийис.

Шаққанлық шынығыўларын атқарыў тәртиплери үлкен әҳмийетке ийе.

хәрбир шынығыў ўақты 20-сек тан артпаўы тийис, дем алыс аралығы ойынды тәкирарлаў басында, бир тәрептен палўанның тиклениўин екиншиден оның орайлық нерв системасының оптимал хәрекетшеңлигин тәминлеўи оптимал болыўы керек.

Арасында дем алыу актив болуы тийис. Бунуң ушын тәнепислерде күшейуи талап ететуғын хәртүрли шынығыулар атқарылады.

Шыдамлылық хәм оны раужландыруи усыл бул палуанның шыдамлылығы-бул пүткил беллесиу барысында хәрекетлерди жоқары темпте атқаруи хәм барлық жарыс уақтында бирнеше беллесиулерди күшли өткеруи қәбилиети болып есапланады. Жоқары дәрежедеги шыдамлылық палуанға үлкен шынығыу менен жарыс нарузкаларын өзлестируиге жарыс барысында өзиниң хәрекет қәбилетлерин толық түрде иске асыруиға мүмкиншилик береди.

Гүресте улыума хәм жекке шыдамлылық бир-биринен айрылады. Улыума шыдамлылық дегенде спортшының хәрсиз күшиндеги исти узақ уақыт атқаруиға болған қәбилетин түсинемиз.

Жекке шыдамлылық палуанның жарыс беллесиуи барысында хәртүрли күшейулер менен сондай-ақ геүдениң хәртүрли жағдайларында жоқары темпте атқаруи қәбилети арқалы иске асады.

Палуанның жарыс активлиги көп қырлы хәм булшық ет топарының үлкен жұмысы менен байланысly (гүресте статик хәм динамик тәртипте ислеуи дерлик барлық булшық ет топарлары қатнасады) Соның ушын шыдамлылық тек ғана ислеп турған булшық етлерге жеткерип берилетуғын кислород муғдары менен, сондай-ақ булшық етлердин өзиниң узақ уақыт дауам ететуғын қатты хәлсиреген иске болған сәйкеслиги менен анықланады.

Спортшы шынығыу хәм жарыс процессинде белгили бир шаршауды жеңип өткен тәғдирде ғана оның шыдамлығын иске асады. Физикалық шаршау хәм шыдамлылық тийкарында булшық ет хызметлерин хәр түрли тәмийнат процессиниң жатқанын билген жағдайда олардың хызмет көрсетиу дәрежесин арттыруи ушын оларға мақсетли түрде тәсир етиу мүмкин.

Шынығыу нарузкасын спортшының организмине тәсир жасау илажы иретинде, төмендегиши белгиленеди:

- шынығыўдың күши;
- шынығыўдың даўам етиўи;
- тәкирарлаў саны;
- дем алыс арасының даўамлығы;
- дем алыс белгис

Орынланып атырған шынығыўдың күши-энергия тәмийнатының аэроб хәм анааэроб процесслериниң байланыс белгисине тәсир көрсететуғын нагруканың ең әҳмийетли белгиси болып табылады. Төрт күш зонасын айырыў қабыл етилген; максимал, субмаксимал, үлкен, ҳәлсиз.

Шынығыўдың даўамыйлығы-оны атқарыў күшине байланыслы терис байланысқа ийе. Ис даўамыйлығының 20-25 секундтан 4-5 минутқа шекем көбейиўи менен оның күши кескин түрде кемейеди. Шынығыўдың энергия тәмийнатының түри оның даўамыйлығына байланыслы.

Анаэроб-алактат, режиминдеги шынығыўлардың даўамыйлығы 3-8 секундқа шекем 20 секундтан 1 минутқа шекем сондай-ақ аэроб режимде қ минуттан хәм оннан да көбирекке тең.

Көп санлы изертлеўлердиң нәтийжесине тийкарланып даўамыйлығы хәрқыйлы болған максимал физикалық нагруканда анаэроб хәм аэроб процесслердиң улыўма энергетик метаболизмге байланыслы блесин анықлаўға болады.

Шынығыўларды тәкирарлаў саны олардың организмине тәсир көрсетиў дәрежесин белгилейди.

Аэроб шараятларында ислегенде тәкирарлаў санын көбейтиў дем алыс хәм қан айланыс органларының хызметин жоқары дәрежеде узақ ўақыт ушлап турыўға мәжбүр етеди.

Аэроб режимде шынығыўларды тәкирарлаў саны кислородсыз механизмлердиң тамам болыўына яки орайлық нерв системасының коршаўда қалыўына алып келеди.

Дем алыс аралығының даўамыйлығы-организмниң шынығыў нагрукасына болған жуўап реакциясының майданы иретинде оның

кәсіптерін анықлау үшін да үлкен әһмийетке ийе. Бунда дем алыс аралықларында пайда болатуғын тиклениу процесси төмендегилерден ибарат:

-тиклениу процесслериниң тезлиги, бирқыйлы емес-дәслеп тиклениу тез өтеди, кейин иркилип өтеди;

-хәр түрли көрсеткишлер хәр қыйлы уақыттан кейин тикленеди (гетерохронлылык);

-тиклениу процессинде ис қәбилети менен басқа көрсеткишлердин фазалы өзгериси гүзетиледи.

Тийисли нәтийжелер 4-таблицада келтирилген.

4-таблица

**Дауамыйлығы хәр қыйлы болған максимал физикалық
нагрузкада анаэроб хәм аэроб процеслердин улыўма күш куўат сарп
етилиуине кететуғын салыстырма үлес**

Ис дауамы йлығы шегарасы	Энергияның шығыуы			Салыстырма үлес	
	анаэроб процеслер	аэроб процеслер	барлығы	анаэроб процеслер %	аэроб процеслер %
13 сек	20	4	24	83	17
1 мин	30	20	50	60	40
2 мин	30	45	75	40	60
5 мин	30	120	150	20	80
10 мин	25	245	270	9	91
30 мин	20	675	695	3	97
60 мин	15	1200	1215	1	99

Дем алыс аралығынан тиклениуи үшін жеткиликли болған хәлсиз күшли тынығыуларды атқарғанда хәр бир кейинги урыныу шамасынан дәслепкисине уқсаған көринисте басланады.

Сондай жағдайда дем алыс арасын кемейтиуде нагрузка көбирек аэроб нагрузкаға айланады, өйткени әдетте 3-4 минутқа келип тиришиликке киятырған дем алыу процеслери де өз-өзин сақлап қалған болады.

Максимал хэм субмаксимал қуўатлы шынығыўлардағы дем алыс арасын кемейтиў нагруканы анаэроб нагруккаға айландырады, өйткени тақрарланған сайын кислород қарызы артып барады.

Дем алыс жағдайы, шынығыўлар арасында актив, хэлсиз хэм аралас болыўы мүмкин.

Оқытыўдың критикалық точкасына жақын болған тезликте ислеген ўақта актив дем алыс процесслерин жоқары дәрежеде услап турыўға жәрдем береді хэм жұмыстан дем алысқа сондай-ақ кери жағдайға кескин өтиўдиң алдын алады. Бул нагруканы көбинесе аэроб.

Буннан тысқары, аўыр мийнеттен кейин актив дем алыс тиклениў процесслерин тезлестиреди. Шынығыўлар арасында хэлсиз дем алыс ўақтында спортшы, пүткиллей тыныш жағдайда болып, хешқандай хәрекетлерди атқара алмайды. Шыдамлылықты раўажландырыў ушын төмендеги усыллар қолланылады, атқарылатуғын шынығыўлар майданы менен күшин арттырыў, өзгергиш, аралықлы, өзгергиш-аралықлы тәкирарлаў.

Майданды асырыў усылы физикалық шынығыўларды атқарыў ўақытты жұмыслардан жұмысларға әсте-ақырын артып бара береді. Бул усыл сабақлар санын көбейтиўди көзде тутады.

Өзгергиш усыл соннан ибарат, физикалық шынығыўлар хәрқыйлы темпте атқарылады. Бунда төмен темпте өткерилетуғын ўақыт бөлимлери сабақтан сабаққа кемейип, жоқары темпте өткерилетуғыны көбейип барады.

Аралықлы усыл соннан ибарат, бунда физикалық шынығыўлар бөлеклерге бөлинип (сериялап) хэлсиз хэм актив дем алыс аралықлары менен атқарылады.

Шынығыў ўазыйпалары шынығыўларды атқарыў темпи менен даўамыйлығына, сондай-ақ палўанның шыныққанлық дәрежесине хэм палўанның кеўилине қарап, ис хэм дем алыс аралықлары даўамыйлығына қарай хәрқыйлы болыўы тийис.

Тәкирарлау ұсылы соннан ибарат, спортшы бир шынығыудың өзінде яки бирнешше шынығыуларда майданы хәм күшине қарай бирдей болған шынығыуларды тәкирарлайды.

Спорт тренировкасы процессінде

Барлық ұсыллар бир-бири менен хәр түрли сәйкестирілген жағдайда қоланылады. Шыдамлылықты тәрбиялау нәтийжеси көп жағдайынан тренеропка процесиниң ақылыи дизимине қарай белгиленеди. хәр түрли бағытлардағы шынығыуларды атқарғанда белгили бир избе изликке әмел етиу хәм олардың өз-ара унамлы тәсир етиуин тәминлеу күтә әхмийетли. Төмендеги избе-изликке хұрмет етиу мақсетке мууапық болады.

-дәслеп алактат-анаэраб ойынлар (шаққанлық хәм шаққан күш) кейин анаэраб гликалитик (күш шыдамлылығы ушын) ойынлар

-дәслеп алактат-анаэраб кейин аэраб ойынлар (улыума шыдамлылық ушын);

-дәслеп анаэраб-гликолитика, кейин аэраб ойынлар;

Егер оынлар избе излиги кери болса, тез тренировка нәтийжесиниң өз ара тәсири унамлы болады хәм бундай шынығыу кем пайда болады.

Ийилиушеңлик хәм оны рауажландыруу ұсыллар-бул палуанның үлкен амплитудада хәрекетлерди иске асыруу уқыбы болып табылады. Ийилиушеңлик бууынлардағы хәрекетшилик пенен анықланады. Ол өз гезегинде бир неше факторларға байланыслы; бууын сумкаларының дүзилиси, жиклер, булшық етлердиң созылыушылығы хәм олардың созылыу уқыбы. Бир неше ийилиушеңлик түрлери белгили:

Актив ийилиушеңлик-бул айрым булшық етлердиң күшейиу есабына хәрекетлерди үлкен амплитудада орынлау уқыбы болып есапланады.

Пассив ийилиушеңлик-бул сыртқы күшлер: ауырлықлар, қарсыластың хәрекетлери есабына хәрекетлерди үлкен амплитудада орынлау уқыбы болып есапланады. Пассив ийилиушеңлик майданы актив ийилиушеңликтиң тийисли көрсеткишлеринен жоқары.

Динамик ийилиўшеңлик-динамик қәсийетлерине ийе ойындарда иске асатуғын ийилиўшеңлик болып есапланады.

Статик ийилиўшеңлик-статик ийилиўшеңликке ийе ойындарда иске асатуғын майысқақ болып есапланады.

Улыўма ийилиўшеңлик-хәрекетли бағытларда ең ири буўынларда үлкен амплитуда менен хәрекетлерди орынлаў уқыбы.

Жекке айрым ийилиўшеңлик-палўанның техник-тактик характерине тийисли буўынлар хәм бағытларда хәрекетлерди үлкен амплитуда менен орынлаў уқыбы болып есапланады. Созылдыратуғын ойындар: эпийайы, пружиналы хәрекетлер, өзін услаған жағдайда силтеўишли, сыртқы жәрдем менен орынланатуғын хәректлер ийилиўшеңликты раўажландырыўдың тийкарғы қураллары болып есапланады.

Бундай ойындар менен шуғылланған ўақта бир қатар усылдағы шәртлерди орынлаў тийис:

1) Ойындарды басламастан бурын әлбетте денени қыздырыў шынығыўларын киргизиў;

2) Белгили мақсетлерди алға қойыў, мәселен, геўде яки буйымның белгили бир точкасына қояды тийгизиў;

3) Созылыў шынығыўларын белгили бир избе-изликте сериялап орынлаў: қоллар ушын, геўде ушын, аяқлар ушын;

4) Созылдырыў шынығыўларының серияларас арасында босастырыўларын орынлаў;

5) Шынығыўларды орынлап атырған ўақыта әсте-ақырын олардың амплитудасын арттырыў;

6) Шынығыўларды орынлағанда соны есапқа алыў керек, хәрекетшеңликты раўажландырыўдың ең тийкарғы усылы-бул тәқрарлаў усылы болып есапланады.

Бир-еки айда хәр күни еки рет шуғылланыўшылардың айрықша қәбилетлерине қарай 25-50 рет тәқрарлаўдан ибарат нормадағы

созылдырыуға қаратылған шынығыулардан келип шыққан шынығыулар барысында ийилиушеңлик анағурлым артыуы мүмкин.

Жас өспирим жасындағы палұанның физикалық таярлығы, өспирим жасындағы физикалық таярлық дүзиу кәдди-кәўметин, хәрекет етиу илимлерин жетилистириу, хәр тәреплеме физикалық жетилистириу, гүресте техник хәрекетлерди ийелеу ушын зәрүр болған физикалық сыпатларды раўажландырыуды өз ишине алады.

12-14 жаста тезкерлик, шаққанлық хәм ийилиушеңликты раўажландырыу мақсетке муўапық. 15-16 жастағы жас өспиримлерде күш раўажлана баслайды хәм тезкерлик күш шынығыуларды орынлауға уқып оянады. 16-18 жаста көп күш хәм тезлик талап ететуғын шынығыулар аңсатырақ өзлестириледи, шыдамлылықты раўажландырыу ушын шәрт-шараятлар жаратылады, жас өспирим гүресшилерди таярлағанда салаларды итибарға алыу күтә әхмийетли.

Шыдамлылықты басқа физикалық сыпатлар менен бирге раўажландырыу тийис. Профессор В.П.Филинниң көрсетиуине қарағанда бул жаста шыдамлылыққа қаратылған узақ ўақыт даўам ететуғын хәм бир тәреплеме тренировка жас өспиримлерге туўра келетуғын тезкерлик нағрузкаларына сәйкес келиуин төменлетеди.

12-15 жаста күшти раўажландырыу тийкарынан өз массасының салмағы, тығызланған топлар, гантеллер, гимнастика таяқшалары, шерик (хәр қыйлы салмақтағы) пенен сондай-ақ хәр түрли гимнастика спорт әнжамларында шынығыулар орынлау арқалы иске асырылыуы керек.

16-18 жастағы палұанларда күшти раўажландыратуғын шынығыулар спорт әнжамының салмағын арттырыу, дәслепки ҳалын өзгертиу, шынығыу исленетуғын ўақытты узайтыу, шынығыу арасындағы дем алыс ўақты азайтыу есабынан қыйынластырады.

Жас өспиримлердиң шыдамлылығын раўажландырыуда абайлы болыу керек (орташа нағрузкалар, аз норма яки дем алыс ушын пәненисли оқыу, тренировка беллесиулеринен ибарат шынығыулар). Нағрузкаларға

сәйкесленип барған сайын дем алыс тәнепислери қысқартылады. Мәселен, тик турыўда 2+2 гүресинде гезекпе-гезек хұжимлер хәм қорғаўлар, 3 минутлық тәнепис әсте-ақырын 1 минутқа шекем қысқартылады. Партерде 2+2 болып 1 минут тәнепис пенен гезекпе-гезек гүрескенде тренировка ўақтың 3+3 ке шекем узайтылады. Кейин ала гүрес темпин күшейтиў мүмкин. Шаққанлылықты раўажландырыў ушын шегараланған жерде бир тәреплеме қарсылық пенен (биреўи тек хұжим жасайды, екіншиси тек қорағанады), партерден жоқары яки тик турыўға шығыў менен гүрес өткериледи. Бул шынығыўлар қыйын жағдайлардан шығып кетиў жолын табыўға үйретеди.

13 жаста буўынларда хәрекетшеңлик буйымларсыз сондай-ақ азырақ аўырыўлар менен (гимнастика таяқшалары, гантеллер, тығызланған топлар) орынланатуғын актив-пассив қәсиетлерине ийе шынығыўлар арқалы яки әсте-ақырын хәрекет амплитудасын күшейтиўши хәм кеңейтиўши шерик жәрдемінде раўажландырылады. Сондай-ақ қәдди-қәўметти сулыўлайтуғын шынығыўлар үлкенлерге қарағанда көп қолланылады.

Солай етип жас өспиримлердиң хәр тәреплеме физикалық таярлығы көплеген қураллар арқалы искеасырылады.

Жас өспиримлер менен көбинесе ойын услы қолланылады, шынығыўлар хәр түрли хәм ықлас пенен өткериледи, барлық шынығыўлар тийкарғы шынығыў формасы-сабақта орынланады.

Жас өспирим палўанның физикалық таярлығын мақсетли иске асырыў ушын гүрестеги оқыў-тренировка процессинде қатар (тәртиппи) шынығыўлар (қатарда турыў, буйрықларды орынлаў, адымлап хәм жуўырып хәрекет етиўлер) қолланылады. Олардың мақсети гүрес-шынығыўын иске асырыў, дүзиў қәдди-қәўметти формаландырыў, киши пейиллик, өз-ара мбнәсибет хәм тәртипти тәрбиялаў болып табылады. қатар шынығыўлары сабақтың кириў, таярлаў хәм тамамлаў бөлимінде шынығыўларды орынлаў ушын топарларды дүзиў, қатарластырыў хәм

кайта қатарда турыў ушын, сондай-ақ нагрукалардан кейин шаршағанда шығараў ушын орынланады.

Улыўма раўажландырыўшы шынығыўлар қатарына әйемги гимнастика (қоллар, аяқлар, геўде, салмақлар менен салмақларсыз, буйымлар менен хәм буйымларсыз, шериклер менен шынығыўлары хәм аўыр атлетика, ескек есиў, спорт ойынлар сызлы спорт түрлериндеги гейпара шынығыўлар киреди. Бундай шынығыўлар палўанның физикалық раўажланыўын жақсылайды хәрекет илимлериниң запасын кеңейтеди, организмниң функционал мүмкиншиликлерин арттырады, ис уқыбының тиклениўине жәрдем етеди. Улыўма раўажландырыўшы шынығыўлар менен бир ўақытта нерв-булшық етлериниң күшейиўи, қәсийети хәм жас өспирим организмниң ис тәртибине қарай уксас болған шынығыўларды көбирек қолланыў тийис. хәр түрли спорт түрлеринен алынған шынығыўлар оларды орынлаў жағдайлар хәм шәртлерине қарай физикалық сыпатларына раўажландырыўда хәр түрли педагогикалық ўазыйпаларды иске асыраўға мүмкиншилик бередиди. Тийкарғы күш, шыдамлылық, тезкерлик, ийилиўшеңлик хәм шаққанлықты тәрбиялаўға қаратылған шынығыўларды айырыў қабыл етилген. Салмақлар менен (таяқлар, гантеллер, тығызланған топлар х.т.б.) гимнастика шынығыўларын бир неше рет орынлаў күш шыдамлылығын раўажландырады. Усы шынығыўларды үлкен тезликте қысқа ўақыттың ишинде орынлаў тезкерлик сыпатларын раўажландырыўға жәрдем бередиди.

Хәр бир шынығыў белгиди бир сыпатты яки бир топар сыпатларды раўажландырады. Мәселен, шерик қарсылығында яки штанга менен орынланатуғын шынығыўлар өзиниң салмағы менен тартылыўы хәм қолларды бүгип-жазыў шынығыўлары күшти, кесистен жерде жуўырыў-шыдамлылықты үлкен тезлик пенен орынланатуғын гимнастика шынығыўлары, қысқа аралықларға жуўырырыў-гүресте хәрекет тезлигин тәрбиялаўға жәрдем бередиди. Баскетбол ойыны шаққанлық, шыдамлылық

хәм тезкерликті комплекс жағдайда тәрбиялаўға мүмкиншилик туўдырады.

Жоқары эмоционал қозғалыста үлкен болмаған күши менен орынланатуғын улыўма раўажландырыўшы шынығыўлар организмнің ис уқыбын, әсиресе күшли шынығыўлар өткерилгеннен кейин нев системасын тиклеўге жәрдем береді. Олар азанғы дене тәрбиясының ўақтында хәм тренировка шынығыўында сабақтың биринши бөлегинде (таярлаў бөлимінде), сондай-ақ тийкарғы бөлимнің ақырында қолланылады. Буннан тысқары, тоғайда, далада, дәрья бойында (жүзиў, ескек есиў хәм көп ойнаў менен) физикалық таярлық бойынша айрым шынығыўларды шөлкемлестирип турыў тийис.

Гүрес шынығыўларында үлкен физикалық нағрузкалардан кейин организмди оғада тыныш халына келтириў ушын жас өспиримди булшық етлерин босастырыўға дем алысты тынышландырыўға (күтә босастырылған булшық етлерди силкиў хәректі, терең дем алыў ушын өкпе қабын кеңейтиўши шынығыўлар ҳ.т.б.) қаратылған шынығыўларды беккем орынлаўға үйретиў тийис.

Булшық етлерди босастырыўға қаратылған шынығыўлар хәттеки беллесий процессинде услаў хәм шаршаўдан хәлсиреген қысқа ўақыт ишинде тағы да тез тиклениўге жәрдем береді.

ЖУЎМАҚЛАЎ

Спорт гүреси тренериниң кәсіплик-педагогикалық искерлиги көп кырлы. Ол бир қатар талаптарды орынлауларды өз ишине алады. Олар арасында төмендегилерди ажыратып алыулары тийис: оқыў-тәрбиялық жумыслар, палўанлардың тренировка хәм жарыс искерликлерин басқарыў, спортқа уқыплы хәм күшли балалар арасынан таңлаў, илимий методикалық семинарларға қатнасыў, жарысларды шөлкемлестириў хәм өткерий, тренировкалар хәм жарысларды техникалық әспаблар менен тәминлеўде өз кәсіп өнерлерин асырыў.

Гүрес терминологиясы-бул қәнийгелер өзлериниң илимий хәм педагогикалық ис тәжибесинде пайдаланатуғын атамалар жыйындысы.

Жоқарыда айтылғанындай-ақ көплеген пәнлерди классификациялаў хәм дизимлестириў тийкарында дүзилген терминология пән мазмуну туўралы мағлыўматлар береді хәмде мақсетли түрде жетилистириў мүмкин. Бундай терминалогия, илимий терминология деп аталады.

Сондай-ақ, классификациялаў, дизимлестириў, хәм терминология туўралы пикир жүргизген ўақытта, олардың мине усы тәртипте санап өтилиўине итибар берип, ондағы классификациялаў бойынша истиң избе-излигин көриў мүмкин. Яғный биринши классификациялаў орынланады, оның нәтийжесинде анық мәлим бир дизим өндириледи, кейин-ала оның тийкарында барлық гүрес, усылларының илимий тийкарланған атлары (терминлери) бериледи.

Оқытыў мақсети шуғылланыўшыларда тренердиң кәсіплик жағдайының концепциясын пайда етиретуғын билимлер дизимин сүўретлеўден ибарат. Сол концепция билимлер хәм уқыплар, илимий пикирлеў усыллары, шуғылланыўшыларда аңлы хәм де практикалық илимине теориялық мбнәсибетти тәрбиялаўды өз ишине қамтыйды.

-спорт гүресиниң теориясы хәм оны оқытыў усылы оқыў пәниниң өзине сәйкес жағдайлары сондай-ақ айрықшалығын пайда ететуғын улыўма 8азыйпалар төмендегилерден ибарат.

-спорт түри теориясы хэм оны оқытыў усылы бойынша билимлердин оптимал сыйымлылығын хэр тәрепемелиги хэм жеткиликли дәрежеде терең болыўын тәмин етиў.

-творчестволық аңлаў имканиятларын раўажландарыў.

-палўанның улыўма таярлық машқыларын атқарыў билимин иске асырыў хэм раўажландырыў.

-гүрес техникасының усыллары қорғаныўлар хэм қарсы усылларды атқарыўын иске асырыў хэм раўажландырыў.

-жарыс беллесиўлериндеги техникалық хэм тактикалық хәрәкетлердин оптимал сыйымлылығын хэм хәрқыйлылығын иске асырыў.

-оқыў, оқыў-тренеровка, бақлаў жарыс хэм көргизбели беллесиўлерди алып барыў көнликпелери хэм билимлерин асырыў.

-гүрес усылларын атқарыў техникасын топлаў билимлери, илим хэм көнликпелерин иске асырыў хэм раўажландырыў.

-гүрес техникасын көрсетип бериў хэм түсиндириў билимин ийелеў.

-курамалы техникалық хэм тактикалық хәрәкетлерин атқарыўға үйретиў хэм раўажландырыў билимлери, илим хэм көнликпелерин иске асырыў хэм раўажландырыў.

-гүрес бойынша сабақларды талқылаў хэм өткериў билимлерин иске асырыў хэм раўажландырыў.

-гүрес жарысларына төрешилик етиў хэм массалық спорт жумысларын пайда етиў хэм оны өткериў билимлери, илимлери хэм уқыптарын, иске асырыў хэм раўажландырыў. Спорт тренеровкасының кураллары-бул хәрқыйлы физикалық шынығыўлар болып, олар төрт топарға бөлинген; Улыўма таярлық, жәрдемши таярлық, айрықша таярлық хэм жарыс таярлығы. Улыўма таярлық шынығыўларына спортшының организмин хэр тәрепеме функционал раўажландырыўға хызмет ететуғын ойындар киреди. Олар таңлаған спорт түриниң айырмашылығына сәйкес келиўи менен бирге оның менен белгили бир қарама-қарсылықта турыўы мүмкин, бунда тек ғана бир тәрепеме раўажландырыў ұазыйпасы ғана атқарылады.

ӘДЕБИЯТЛАР

ЎЗБЕКИСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ НЫЗАМЛАРЫ

1. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонун (14 Январь 1992й)
2. «Дене тәрбиясы хэм спорт ҳаққындағы нызам» //Қарақалпақстан Республикасынын нызамлар жыйнағы. Нокис, 1992. — С.168-188.

ЎЗБЕКИСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ПРЕЗИДЕНТИНИҢ МИЙНЕТЛЕРИ

1. Каримов И. А. «Соғлом авлод бизнинг келажанимиз» Соғлом авлод дастурини тасдиқлашга бағишланган мажлисда сўзлаган нутқи. Т. 2000 й.
2. Каримов И. А. Узбекистан: национальная независимость, экономика, политика, идеология. Т. 1. Ташкент, 1996. — С. 76-77.
3. Каримов И. А. Воспитание здорового поколения — священный долг каждого из нас. Выступление на заседании, посвященном утверждению Программы «Здоровое поколение», 24 февраля 2000 г. // Тафаккур. Ташкент, 2000. № 2. С. 7

АРНАЎЛЫ ӘДЕБИЯТЛАР

1. Ф.А.Керимов. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент-2001 й.
2. П.Ф.Матушак. 100-уроков Вольной борьбы. Алма-Ата. “Казахстан” 1990г
3. Галковский Н.М., Керимов Ф.А. Вольная борьба.-Т., 1993.
4. Нуршин Ж.М., Саламов Р.С., Керимов Ф.А. Ўзбекча миллий спорт кураши.-Т., 1993.
5. Керимов Ф.А. Кураш тушаман.-Т., 1990.
6. Саломов Р. С. “Спорт машғулотларининг назарий асослари Ўз.Д.Ж.Т.И. Наширёти манба. Т-2005 й.
7. Ф.А.Керимов. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Тошкент-Зар қалам-2004-й

8. Юнусова Ю.М., Ефименко А.И. «Спорт тренировкеси асослари», Тошкент-1991
9. Ганчарова О.В. “Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш” Ўз.Д.Ж.Т.И. наширёти-манба бўлими 2005 й.
10. Миллий гүрес (жоқары, орта, мектеп оқыўшылары хэм жас өспирим спорт мектеплери ушын миллий гүрес бойынша методикалық көрсетпе). Ж.Султамуратов, А.Утепбергенов. 2001 жыл
11. Қарақалпақ миллий гүрес бойынша бағдарлама. Ш.Мустафаев, Ж.Султамуратов. 1994 жыл оқыў-методикалық орай.
12. Е.Жолдасбаев. Спорт гүреси тренериниң кәсиплик педагогикалық искерлиги. Ғәресизлик жылларында спорттың раўажланыў тарийхы. Республикалық илимий теориялық конференция топلامы.2013-жыл ҚМУ
13. Е.Жолдасбаев. Еркин гүрестин пайда болыў хэм раўажланыў тарийхы. Өзбекистанда дене тәрбиясы хэм спорттың раўажланыўында балалар спортының әҳмийети. Республикалық илимий әмелий конференция топلامы. ҚМУ 2015-жыл

ЭЛЕКТРОН ТӘЛИМ РЕСУРСЛАРЫ

1. [www. tdpu. uz](http://www.tdpu.uz)
2. www. pedagog. uz
3. www. Ziyonet. uz
4. www. edu. uz
5. tdpu INTRANET. uz