

**ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ JOQARÍ HAM ORTA ARNAWLÍ
BÍLÍMLENDÍRÍW MÍNÍSTRÍLGÍ
ÁJINIYAZ ATÍNDAG`Í NÓKIS MÁMLEKETLIK PEDAGOGIKALÍQ INSTITUTÍ**



Dene ma'deniyati fakulteti

Dene tarbiya kafedrasi

5112000-Dene ma'deniyati 4-kurs pitkeriwshisi
Moyatdinov Alisherdin'

PITKERIW QÁNIYGELIK JUMÍSİ

**TEMA: «JASLARG`A SPORT GU`RESİN U`YRETİWDİN
TEORIYaLIQ HA`M METODİKALIQ O`ZGEShELİKLERİ»**

Talaba: _____
imza

A.Moyatdinov

Ilimiy basshi: _____
imza

p.i.k. P.Shilmanov

Kafedra basligi: _____
imza

A.Kazakov

**Kafedra majilisinin 2019-jil «____» _____ ku`ngi
№____ protokoli menen qorgawga ruxsat berildi**

NOKIS-2019

R E J E S I:

I - BAP. SPORT GU`RESİ USILLARIN KLASSİFİKATsİYaLAW, BİRİKTİRİW HA`M OLARDIN` ATAMASI

- 1.1. Sport gu`resinin` tiykarg`ı tu`sinkleri ha`m olardın` atamaları**
- 1.2. Palwannın` tiykarg`ı jag`dayları ha`m texnikalıq ha`reketleri**
- 1.3. Palwannın` parterdegi tiykarg`ı ha`reketleri**
- 1.4. Palwannın` taktikalıq ha`reketleri**

II – BAP. OQITIW USILININ` TİYKARI, MAQSETİ HA`M WAZIYPALARI

- 2.1. Oqıtiwdın` maqseti ha`m waziyapaları**
- 2.2. Oqıtiwshının` ilimiylilik, jen`illik ha`m turaqlılıq bag`ıtları
Oqıtiwshının` sanalıq`ı ha`m iskerligi**
- 2.3. Oqıtiwdın` ko`rgizbelilik ha`m oqıw materialın puxta
o`zlestiriw bag`ıtı**
- 2.4. Ja`miyetlik oqıtiw, oqıwshıg`a individual jaqınlasiw birligi ha`m
oqıtiwdın` a`meliyat penen baylanıs bag`darları**
- 2.5. Oqıtiw usılları ha`m basqıshları**

III-BAP. SPORT TRENEROVKASININ` MAQSETİ, WAZIYPALARI, QURALLARI, USILLARI HA`M TİYKARG`I BAG`DARLARI

- 3.1. Sport trenerovkasının` maqseti ha`m waziyapaları**
- 3.2. Sport trenerovkasının` quralları ha`m usılları**
- 3.3. Sport trenerovkasının` bag`darları**

JUWMAQLAW

K İ R İ S İ W

Respublikamızda ko`plegen jaslar sport gu`resi tu`rleri penen shug`ıllanbaqta. Sport gu`res tu`rleri insannın` qa`liplesiwinde u`lken rol` oynaydı, jaslardın` Watandı qorg`awı ushın morallıq ha`m fizikalıq ku`sh mu`mkinshiligin rawajlandırıwda, o`z so`zinde isenimli turıw qa`siyetlerin rawajlandıradı ha`m o`zin o`zi uslap biliwdi u`yretedi. Sport gu`resi en` a`yyemgi sport tu`rlerinin` biri bolıp ju`da` qızıqlı ha`m jarqın tariyxqa iye. A`yyemgi insan ko`p min` jıllar dawamında instinctli hu`jim jasaw ha`m qorg`anıw ha`reketlerinen zamanago`y sport tu`rleri usıllarına, ayqın bolg`an koordinatsiyalang`an ha`reketlerge deyin qıyın joldı basıp o`tken.

Otrıqlı turmis baslanıwı menen xalıqlardın` dene ta`rbiyasında jawingerlik tayarlıqqa, sonday-aq birinshi na`wbette ha`r qıylı jeke gu`res tu`rleri alding`ı qatarg`a qoyılg`an, qa`dimgi insannın` turaqlı jasag`an jerlerinde an` awlaw da`stu`rleri menen bir qatarda gu`resetug`ın adamlardın` da`stu`ri payda bola basladı.

Jumıstın` aktıallıq`ı. Sport gu`resinde trenerge en` za`ru`r kerekli na`rse bul, oqıw ta`rbıyalıq wazıypaları bolıp tabıladı. Ol shug`ıllanıwshılardı sport gu`resinin` texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerine u`yretiw, fizikalıq (ku`sh mu`mkinshiliklerin tayarlaw) ha`m jigerlilik sıpatların rawajlandırıw, ha`r ta`repleme rawajlang`an insan sırtqı ko`rinis ta`jiriybelerinen ibarat.

Oqıtıw wazıypası trenerdin` texnikalıq ha`reketlerin ayqın ko`rsetip beredi, shinig`ıwdı qısqa ha`m an`sat tu`sındırıw, texnikadag`ı qa`teler ha`m de onı o`zlestiriw sebeplerin anıqlaw, baqlap barıw ushın tuwrı orın tayarlaw, orınlanıp atırg`an shinig`ıw texnikasın oqıwshı menen birgelikte talıqlaw, a`mel ushın tayarlıq ha`reketleri, a`mel ha`m juwmaqlawshı ha`reketti orınlawg`a mu`mkin bolg`an uslap alıw ta`jiriyesin o`z ishine aladı. Trener sportshılar tayarlıqların maqsetke muwapiq basqarıwı ushın to`mendegilerdi biliwleri za`ru`r:

Sportshılar sonday-aq olardın` jataqxanasın, sport zalların ha`m gu`res gilemleri haqqında xabar jiynaw ha`m de onı analizlew sportshılar tayarlıq`ının`

strategiyası boyınsha qarar shıg`arıw, sportshılardın` tayarlığ`ının` da`sstu`rı ha`m de rejesin a`melge asırıw, bunın` ushın du`zilgen da`sıu`r ha`m rejelerdin` a`melge asırılıwın baqlap bariw, za`ru`r bolsa trenirovka barısında o`zgerisler kırğıziw.

Palwanlardın` tayarlıq da`sstu`rleri ha`m rejelerinin` tabıslı a`melge asırılıwı trenerdin` trenirovka shinig`ıwı, ku`n ta`rtibi, mikro, mezo ha`m makrotsikllar dawamında trenirovka barısın aqılana du`ziliwin a`melge asıra alg`anda g`ana, sonday-aq pedagogikalıq, meditsina-biologiyalıq ha`m ruwxıy qurallar ha`mde stillerden ibarat tikleniw o`lshewlerinen tuwrı paydalang`an ta`g`dirde g`ana mu`mkin boladı. Jarıs iskerligin basqarıw алдında turg`an jarıs bellesiwlerdin` rejesin islep shıg`ıw ha`mde onı a`melge asırıwdı baqlap turıwdı o`z ishine aladı.

Trener алдında turg`an bellesiw rejesin islep shıg`ıwda oqıwshısının` qarsılasın jen`ip shıg`ıw ushın en` na`tiyjeli taktikalıq xarakterlerdi anıqlaw maqsetinde qarsılası tuwralı xabarlarg`a iye bolıwı tiyis. Jarıs iskerligin baqlap turıw ha`m onı keyin ala analizlew anaw yamasa mınaw sportshısının` tayarlıqlarınan ku`shli ha`mde ha`lsız jerlerin anıqlawg`a ja`rdem beredi. Bellesiw dawamında palwanlardın` jarıs iskerligin basqarıw ta`jiriybesi tu`rli texnikalıq-taktikalıq jag`dayların baqlaw ha`mde analizlew, sonday-aq anıq ko`rsetpeler formasında za`ru`r qararlardı shıg`arıw ta`jiriybesinen o`nim boladı.

Palwanlar tayarlıqlarının` ko`p qırılı diziminde na`tiyjeli wazıypaları en` za`ru`rlı a`hmiyetke iye. Ol trenerdin` bilimleri ha`m pedagogikalıq ta`jiriybesi tiykarında jas ha`m joqarı ta`jiriybeli sportshilar ushın tu`rli halda na`tiyjeli kriteriyalardan paydalayıp, en` ku`shli sportshılardı anıqlaw ta`jiriybesi menen ko`rsetiledi.

Dene ta`rbiyası ha`m sport tarawında joqarı ta`jiriybeli qa`niyge o`z ka`sip da`rejesin arttırıp bariwı tiyis. Bunın` ushın ol ilimiyy-metodikalıq is alıp bariw ta`jiriybesine iye bolıwı, za`ru`rlı wazıypalardı o`z aldına qoyıp biliwi, tiyisli za`ru`riy usılları ha`mde stilin tan`lap alıwı, alg`an bilimlerdi analizlep biliwi tiyis.

Trener o`z a`meliy iskerliginde ha`r qanday jarislardı uyimlastırıw ha`m o`tkerip biliwi za`ru`r. Bunın` ol gu`res tu`rleri qag`ıydaların biliwi, to`reshilik waziyapaların orınlay alıwı ha`m jarislardı o`tkeriw ushın kerek bolg`an za`ru`r hu`jjetlerdi aldın-ala tayarlap alıwı za`ru`r.

Trenirovka barısın joqarı da`rejede du`ziw ushın trener sport zaldı texnikalıq a`spablar menen u`skenelestiriw, gu`res zalları ha`m tikleniw orayların a`spab-a`njamları menen u`skenelestiriw ta`jiriybesi u`lken a`hmiyetke iye.

Trenerdin` ko`p qırılı ka`sip iskeriligi barısında ko`rsetip o`tilgen waziyalardın` na`tiyjeli a`melge asırılıwı onın` o`z ka`sibine bolg`an muxabbatı ha`m sadıqlılıg`ı o`z qa`nigeligin tolıq da`rejede biliwi, pedagogikalıq qa`biletler ha`mde jeke insan sıpatındag`ı da`rejesi menen belgilenedi.

İzertlew na`tiyjelerinin` teoriyalıq ha`m a`meliy a`hmiyeti: Jaslarg`a sport gu`resi tu`rlerin u`yretiwdin` teoriyalıq ha`m metodikalıq o`zgesheliklerin anıqlaw bolıp bunda, sport gu`resinin` tiykarg`ı quralları, trenerdin` sport gu`resin u`yretiw ha`m oqıtılw usılları bolıp esaplanadı.

Jumistin` maqseti ha`m waziyaparı: Jumistin` maqseti bul belgili da`rejede sportshı ushın mu`mkin bolg`an maksimal da`rejede texnikalıq ha`m taktikalıq, ku`sh mu`mkinshiliginin` rawajlanıwı ha`m ruwxıy tayarlıqqa erisiw. Sonday-aq jarıs barısında joqarı na`tiyjelerdi ko`rsetiw.

Jumistin` waziyapalar to`mendegilerden ibarat.

- Gu`res texnikasın ha`m taktikasın puxta iyelew;
- Za`ru`rli da`rejede ha`reket tu`rlerinin` rawajlanıwın ta`miynlew, shug`ıllanıwshılardın` funktsional mu`mkinshiligin arttıriw ha`m olardin` den sawlıg`ın bekkemlew;
- Adamgershilik ha`m erk ta`replerin ta`rbiyalaw;
- Sportshının` tayarlıg`ınnı` ha`rtu`rli ta`replerin kompleksli rawajlandırıw ha`m jarıs barısında ko`rsetiw;
- Jen`isli trenerovka ha`m jarıs barısında za`ru`rli bolg`an teoriyalıq bilimler menen praktikalıq ta`jriybeni iyelew;

Jumistin` ob`ekti ha`m predmeti: Sport gu`resine qa`nigelestirilgen balalar ha`m jas o`sirimler mektebinde alıp barıldı ha`m u`yrenildi.

İzertlewdin` tiykarg`ı ma`seleleri ha`m boljawları; Dissertatsiya jumısı arkalı Respublikamızdın` keleshektegi sportshı jaslarına sport gu`resi menen shug`illanıwdın` teoriyalıq ha`m metodikalıq ta`replerin jaqsı u`yretiwdi jolg`a qoyıw.

İzertlew teması boyınsha a`debiyatlar tu`sindirmesi (analizi); Dissertatsiya jumısın alıp barıwda ko`plegen a`debiyatlar, Sport gu`resi trenerlerinen aling`an mag`lıwmatlardan paydalanıldı.

İzertlewde qollanılg`an metodika; İlimiy jumista baqlaw, analiz ha`m sintez sıyaklı ilimiy biliw metodlarından paydalanıldı.

Jumistin` du`zilisi: Kirisiw, Tiykarg`ı juwmaqlaw bo`limlerinen ibarat bolıp onda ko`plegen a`debiatlardan paydalanılgan.

I - BAP. SPORT GU`RESİ USILLARIN KLASSİFİKATsİYALAW, BİRİKTİRİW HA`M OLARDIN` ATAMASI

Sport gu`resinde sportshının` ko`p texnikalıq xarakterleri bar, olar tu`rli ta`repleri sebepli basqa sport tu`rlerinen ayırilıp turadı. Palwannın` texnikalıq xarakterin ta`rtipke salıw ha`m sol tarawda ka`niygeler ortasında pikir ju`rgiziw imkaniyatın jaratiw ushın gu`res texnikasının` klassifikatsiyası dizimi ha`m atamaları islep shıg`ılg`an.

Klassifikatsiyalaw-bilimlerdin` anaw yaki minaw tarawlarında bir-birine g`a`rezli tu`sinkler (klasslar, ob`ektler, ha`diseler) dizimleri. Klassifikatsiya ob`ektleri ulıwma belgileri ha`m olar ortasındag`ı nızamlıqların esapqa alıw tiykarında du`ziledi.

Klassifikatsiyalaw ob`ektlerdin` tu`rli ta`repinde tuwrı jol tutıwg`a ja`rdem beredi ha`mde olar tuwralı bilim da`rekleri bolıp esaplanadı. Ha`r qıylı gu`res usılların olardin` ulıwmalıq belgilerine qarap (klassifikatsiyalarg`a) bo`liw qa`nigelerge pa`n tuwralı teoriyalıq ha`m a`meliy bo`limlerin rawajlandırıwg`a imkaniyat jaratadı ha`m bir waqt ishinde sol bilimlerdegi kemshiliklerdi anıqlawg`a ja`rdem beredi.

Gu`res usılları ortasındag`ı ishki baylanısları tiykarında ko`rip shıg`ıladı. Dizimlestiriw-bul gu`res texnikasın bir dizimge salıw, anıq dizimlestiriw, bir ta`rtipte jaylastırıw, anıq bir izbe-izligin belgilew bolıp tabıladı.

Sistemlastırıwdın`, klassifikatsiyalawdan parıqlı tu`rde (sonday-aq onın` dawamında ko`rip shıg`ılip otırg`an ob`ektler olardin` uqsaslıg`ı ha`m o`z-ara baylanısın esapqa alg`an jag`dayda anaw yaki minaw bo`limlerge taliqlı boladı) ob`ektler olardin` izbe-izligin anıqlaw, belgilew ushın bir-biri menen salıstıradı. Dizimlestiriw usı klassifikatsiya sxema imkaniyatların jaratıp beredi ha`m onın` kemshiliklerin ko`rsetip baradı.

Sport gu`resin klassifikatsiyalaw ha`m dizimlestiriwdin` gu`res mazmunıñ tu`sindiriw bolıp esaplanadı. Klassifikatsiyalaw ha`m dizimlestiriw tu`sinklerin anıqlaw boyınsha aldın-ala is orınlınbay turıp, a`melge asırılmayıdı.

Sport gu`resi trenerinin` ka`sılık-pedagogikalıq iskerligi ko`p qırılı. Ol bir qatar talaplardı orınlawlardı o`z ishine aladı. Olar arasında to`mendegilerdi ajıratıp alıwları tiyis: oqıw-ta`rbiyalıq jumıslar, palwanlardın` trenirovka ha`m jarıs iskerliklerin basqarıw, sportqa uqıplı ha`m ku`shli balalar arasınan tan`law, ilimiy metodikalıq seminarlarg`a qatnasıw, jarıslardı sho`lkemlestiriw ha`m o`tkeriw, trenirovkalar ha`m jarıslardı texnikalıq a`spablar menen ta`minlewde o`z ka`sip o`nerlerin asırıw. Gu`res terminologiyası-bul qa`niygeler o`zlerinin` ilimiy ha`m pedagogikalıq is ta`jribesinde paydalanatug`ın atamalar jiyındısı.

Joqarıda aytılg`anınday-aq ko`plegen pa`nlerdi klassifikatsiyalaw ha`m dizimlestiriw tiykarında du`zilgen terminologiya pa`n mazmunı tuwralı mag`lıwmatlar beredi ha`mde maqsetli tu`rde jetilistiriw mu`mkin. Bunday terminalogiya, ilimiy terminologiya dep ataladı.

Sonday-aq, klassifikatsiyalaw, dizimlestiriw, ha`m terminologiya tuwralı pikir ju`rgizgen waqıtta, olardin` mine usı ta`rtipte sanap o`tiliwine itibar berip, ondag`ı klassifikatsiyalaw boyınsha istin` izbe-izligin ko`riw mu`mkin. Yag`niy birinshi klassifikatsiyalaw orınlanağı, onın` na`tiyjesinde anıq ma`lim bir dizim o`ndiriledi, keyin-ala onın` tiykarında barlıq gu`res, usıllarının` ilimiy tiykarlang`an atları (terminleri) beriledi. Gu`restin` ha`r qıylı tu`rleri ulıwmalıq nızamlıqlarg`a iye ha`mde olar to`mendegilerden ibarat.

1. Gu`reste eki palwan qatnasadı, olardan ha`r biri usıllar yamasa qarsı usıllar ja`rdeminde qarsılasların u`stinen jen`iske erisedi. Sonday etip, gu`restin` ha`r bir ayırim waqıtlarda hu`jim islegen ha`m hu`jim islep atırg`an palwan, yag`niy usıl yamasa kombinatsiya orınlap atırg`an palwan ha`m u`stinen usıl ha`mde kombinatsiya uyımlastırıp atırg`an palwan jen`iske erisedi.

2. Ha`r bir palwan ha`reket ta`jriybelerinin` tiykarg`ı wazıypalarınan biri-bul da`slepki halda saqlanıp qalıwı.

3. Hu`jim islegen palwannıñ` wazıypası qarsılasının` gilemde turg`an ornın o`zgertiw ushın onı ten` salmaqlıqtan shıg`ariwdan ibarat. Bunda palwanlar bir-birinin` turg`an ornın o`zgertip turıwı mu`mkin.

4. Gilemde turg`an halda o`zgertiwdi jen`illestiriw, palwanlardın` gilemge qaratilg`an awırlıq ku`shinen paydalanyladi.

5. Qarsılasının` gewdesinin` qanday-da bir jerine ku`sh salıw (yag`niy ku`sh momentlerin isletiw, ku`sh juplıg`ın jaratıw, awırlıq ku`shleri ha`m inertsiya momentlerin paydalaniw) ha`r bir usıldın` biomexanikalıq tiykari bolıp tabıladi.

6. Ha`r bir usıl ku`sh boyınsha jen`ip shıg`ıwg`a imkaniyat beredi ha`m ol bir neshshe bo`limlerden ibarat; tayarlaw ha`reketi, jazdirmay uslap alıw, tiykarg`ı ha`reket, hu`jim ha`mde juwmaqlawshı payıtlar.

7. Ha`r bir usıl o`zgertiliwi ha`m dinamikalıq jag`ayda ha`mde qarsılasının` o`zgesheliklerine qarap qıyınlastırılıwı mu`mkin.

8. Ha`r usıl o`zinin` barısı boyınsha, tez pa`t sapalarına iye. Bul bellesiwdin` anaw yamasa minaw jag`daylarında yamasa pu`tin bellesiw barısında o`zgertiliwi mu`mkin.

9. Ha`r bir usıldı orınlaw ornı gu`res gilemi o`lshemleri menen shegaralang`an. ha`r qıylı gu`res tu`rlerinin` mazmunı o`z-ara ha`r bir gu`res tu`rinde gu`resiwshi palwanlardın` ha`reketleri o`zine ta`n qa`siyetlerge iye ekenlige qaramastan, ulıwma tiykarg`a iye ha`m bir qıylı belgilerge qarap klassifikatsiyalang`an.

Sonın` tiykarında sport gu`resi texnikasının` ayrıqsha klassifikatsiyası ha`m dizimi islep shıg`ılg`an (1-tablitsa) Bunda tek sol tu`rge g`ana ta`n bolg`an qa`siyetleri saqlanıp qalg`anday, ha`r bir tu`rdin` o`zine ta`n bolg`an qa`siyetleri tolıq saqlanıp qaling`an.

1-tablitsa

Sport gu`resi tu`rlerinde tiykarg`ı texnikalıq usıllarının` ayraqsha klassifikatsiyalıq sxeması

1- da`reje	2- da`reje	3- da`reje	4- da`reje
Klasslar	Kishi klasslar	Toparlar	Kishi toparlar
Tik turg`andag`ı usıllar Paterdegi usıllar	O`tkiziwler Awdariwlar Burılıwlar Taslawlar (ilaqtırıwlar) Uslap turiwlar Joqarıg`a shıg`ıp alıw Awırılıq salmaq beriliw Buwiwshı	Siltep, qol astınan o`tip, aylanıp dizeden, o`kshedən burılıwlar Ku`sh penen, qayırip. Aldıg`a en`keyip arqadan asırıw, jelkeden asırıp (burılıp), arqag`a iyiliп, aylanıp ku`sh penen qaytarıp, otrıp qaytarıp, juwırıp, u`stinen o`tip, jumalatıp, arqag`a iyiliп, u`stinen jumalatıp jazılıp Aldıg`a en`keyip, arqadan asırıп, arqag`a iyiliп, jumalatıp. Jaqınlaw bas jag`inan, ayaq jag`inan, joqarıdan kesesine. Shekelep, qashıp (aldıg`a, arqag`a) o`tip alıp Jazılıp (richag), qısıp alıp, qayırip Tartıp, qısıp alıp	Tu`rli jollar menen ha`r qıylı uslap alıwlar menen orınlanatug`ın usıllar variantların a`melge asırıw ha`m basqasha orınlanatug`ın qollar ha`mde ayaqlar menen ha`reketleniw

Gu`res teknikasının` tiykarg`ı usıllarının` jeke klassifikatsiyası ha`m dizimin islep shıg`ıwda to`mendegi wazıypalarına qoyılğ`an.

- Gu`restin` texnikalıq ha`reketleri arasındaki o`z-ara baylanışının` tu`rli-tamanların ha`m tıg`ızlıг`ın ashıp bergen halda onın` tiykarg`ı mazmunun sa`wlelendiriliw;
- Gilemdegi bolıp atırg`an islerdi gu`res tu`rine salıstırmag`an halda sa`wlelendiriliw;
 - ha`mme gu`res tu`rleri ushın ulıwmalıqtı anıqlawg`a ja`rdem beriw;
 - ha`r bir gu`res tu`rinin` o`zine ta`n o`zgesheliklerin saqlap qalıw;

- ha`r bir gu`res tu`rine basqa tu`rlerden (usı qatarda milliy gu`resten) en` jaqsı usılların o`zlestiriw imkaniyatın jaratiw;
- tiykarg`ı texnika usılların «mektepti orınlaw»g`a klassifikatsiyalawg`a;
- gu`restin` ha`mme tu`rleri ushin ulıwmalıq bolg`an texnika tu`sınikleri ha`mde ta`replerin du`ziw ha`m ha`r bir tu`rdin` ulıwma tamanlarına tiykarlang`an terminologiyani jaratiwg`a ja`rdem beredi.

Sport gu`resindegi birden-bir klassifikatsiyalaw ha`m dizimlestiriwdin` tiykarg`ı o`zgeshelikleri sonnan ibarat, onın` barlıq da`rejeleri ha`r qaysı sport (sol qatarda milliy gu`res) tu`ri texnikasının` suwretlemesi tolıq ha`mde ko`p sanlı elementlerdi ta`rtipke salıwg`a ja`rdem beridi.

Birinshi da`reje-klasslarda gu`res qanday halda a`melge asırılıp atırg`anlıg`ın ko`rsetedi. Gu`restin` texnikalıq ha`reketleri ha`m tik turıwda, ha`mde parterde orınlanaıdı.

Ekinshi da`reje-kishi klasslar-gu`reste nenı orınlap atırg`anlıg`ın (taslaw, o`tkeriw, awdariw h.t.b.) ko`rsetedi.

U``shinshi da`reje-toparlar-usıl, yag`niy hu`jim jasawshı palwanlardın` usılların orınlaw paytindag`ı mu`mkin bolg`an tiykarg`ı ha`reketlerinin` tu`rleri qanday etip orınlap atırg`anlıg`ın ko`rsetedi. Ma`selen, taslawlar alıg`a iyilip, arqag`a shalqayıp, burılıp orınlanaıdı.

To`rtinshi da`reje-kishi toparlar-mu`mkin bolg`an qol menen uslap alıwlar, ayaqlar menen ha`reketleniwler ha`mde usıllardı orınlawdin` basqa o`zgesheliklerin, yag`niy topar ishindəgi usıllardın` o`zinin` variantlılıg`ın ko`rsetedi.

Dizimnin` usınday du`ziliwinen paydalanıp, barlıq usıllardın` atın payda etiw ha`m onı atqarıw qıyınhılıg`ının` artıp barıwına qaray olardı bir ta`repten du`zip shıg`ıw mu`mkin. Gileminin` u`stinde atqarıwg`a bolatug`ın ha`r qanday texnikalıq ha`reket usı du`zimnin` katarına kirgizilgen.

Usıllar atın suwretlegende birinshi da`rejede, yag`niy tik turıw yaki parterde atqarıw ko`rsetilmeydi. Bunda na`zerde tutlatug`ın na`rse eger ga`p tik turıwda, sonday-aq parterde payda bolg`an usıllar haqqında bolsa, bunday jag`dayda

qosımsha tu`sindiriledi, ha`rbir usıldın` atı ekinshi da`rejeden, yag`niy kishi klasstan ko`rine baslaydı.

Usıllardın` ha`rbir tolıq atamasından u`sh dizim da`rejesine muwapıq bolg`an ha`m sonday-aq usı usıldın` ulıwma dizimdegi ornın ko`rsetip beretug`ın u`sh bo`lim bolıwı tiyis. Usıllardı ta`riplew ushın to`mendegilerdi biliw kerek.

1. Gilemde ne atqarılادı (taslaşıw,o`tkeriw, awdarıw h.t.b.) yag`niy usıl qaysı kishi toparg`a tiyisli (2-da`reje)

2. Usıl qalay atqarıldı (artqa shalqayıp, alg`a en`keyip), yag`niy hu`jim etip atırg`an palwannın` tiykarg`ı ha`reketin ko`rsetetug`ın usıl qaysı toparg`a tiyisli (3-da`reje)

3. Usıl qalay uslap alıw ha`m basqasha usıllar menen atqarılادı, yag`niy usınday halda usıldın` qanday variantı ko`zde tutıладı (4-da`reje)

Ma`selen, qollar ha`m gewdeden uslap alıw (4-da`reje) artqa shalqayıp (3-da`reje), baslanıw (2-da`reje),

Solay etip, ayrım dizim tiykarında ayrım usıllar boyınsha kelip shıqqan sport gu`resinin` ataması qa`niygelerdin` pu`tkıl ilimiw usılıw ha`m sport-pedagogikalın` xızmetkerleri ushın ku`shli a`hmiyetke iye.

1.1. Sport gu`resinin` tiykarg`ı tu`sikleri ha`m olardın` atamaları

Tu`sikler menen atamataniwında ha`r qanday pa`ndi u`yreniw ha`m oqıtıw predmetin atap beriledi, pa`ndegi jiynalg`an bilimler biriktiriledi. Eger tu`sik tolıq ta`riypke iye bolsa, yag`niy onı du`ziw ha`m isletiw o`zgeshelikleri menen usılları, ha`rekettin` qısqa suwretlemesi berilse bunday tu`sik tolıq bolıp esaplanadı. Sport gu`resinde paydalanylatush`in to`mendegi tiykarg`ı tu`sikler menen atamalardı suwretlegende sol na`rsege kewil awdariwımız kerek, ilimiy-usılıy a`debiyatlarda da, usılıyatta da olardin` jekke ta`riypi joq.

Palwanlardın` tayarlığ`ının` du`zimi pu`tkilley birlikti payda etetug`in ha`m maqsetke erisiwge bag`darlang`an o`z-ara baylanıshı bolg`an elementler jiyindisi bolıp esaplanadı, yag`niy bul du`n`yanın` ku`shli palwanlarının` modeli suwretlemesi juwap bere alatug`in ha`m en` joqarı na`tijelerdi ko`rsetiwge say sportshılardı tayarlawg`a qaratılg`an usıllar kompleksi bolıp tabıladı.

Palwanlardın` trenerovkası-bul tayarlıq du`zilisinin` tiykarg`ı bo`limi, joqarı sport na`tiyjelerine erisiwge qaratılg`an dizimlestirilgen qurallar menen usıllar arqalı sportshının` rawajlanıwın basqarıwdın` pedagogikalıq jaqtan payda etilgen usılı bolıp esaplanadı. Trenerovka xızmeti-trenerovka maqsetlerine na`tiyjeli erisiw boyınsha trenerler ja`ma`a`ti sonday-aq palwanlardın` birgeliktegi xızmeti bolıp esaplanadı.

Sport jarısları-palwan tayarlığ`ı sistemasının` ayırım bir bo`limi. Olar trenerovka maqsetleri sonday-aq onın` na`tiyjesinin` bir bo`legi bolıp xızmet atqaradı, basqa jag`inan bolsa, olar ayrıqsha jarıs tayarlığ`ının` a`hmiyetli kuralı bolıp esaplanadı.

Sportshının` texnikalıq tayarlığ`ı-palwannın` jarıs barısında joqarı da`rejede isenimli atqaratug`in ha`reket ilimlerin iyelewge qaratılg`an pedagogikalıq protsess bolıp esaplanadı. Palwannın` taktikalıq tayarlığ`ı-palwannın` jarıs barısında texnikalıq ha`reketlerdi sheberlik penen qollanıw ilimin iyelewge qaratılg`an pedagogikalıq protsess bolıp esaplanadı.

Palwannın` fizikalıq tayarlıg`ı - fizikalıq uqıplılıq`ın rawajlandırıw ha`m funksional uqıbin artırıw texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerdin` na`tijeli iyeleniwin ta`minleytug`ın sonday-aq jarıs barısında joqarı da`rejedegi isenimge ja`rdem beretug`ın tayanışh ha`reket apparatın bekkemlewge qaratılg`an pedagogikalıq protsess bolıp esaplanadı.

Palwannın` ruxiy tayarlıg`ı - sanalı, erkin ha`m sport gu`resinin` o`zine ta`n ayrıqshaliqlarına sa`ykes, sonday-aq jarıs barısında joqarı da`rejedegi isenimdi ta`minlewge tiyisli ruxiy jag`dayların ta`rbiyalawg`a qaratılg`an pedagogikalıq protsess bolıp tabıladı. Palwannın` teoriyalıq tayarlıg`ı - sportshının` trenerovka ha`m jarıs xızmetinin` jemisliligin artıratug`ın joqarı bilimler menen qurallandırıw.

Palwannın` integrallıq tayarlıg`ı - jemisli jarıslar barısın ta`minlew maqsetinde texnikalıq, taktikalıq, ruxiy, teoriyalıq, ha`m fizikalıq tayarlıq boyınsha trenerovka ta`sirlerinin` integratsiyalaniwına qaratılg`an pedagogikalıq protsess.

Trenerovka nagruzkası - shinig`ıwlар barısında palwang`a trenerovka arqalı ta`sir ko`rsetiwge san ko`rsetkishlerin payda etiwshi trenerovkanın` ayrıqsha bo`limi. Jarıs nagruzkası - jarıs barısında ha`m qısımnın` san mug`dari.

1.2. Palwannın` tiykarg`ı jag`dayları ha`m texnikalıq ha`reketleri

Palwannın` tiykarg`ı jag`dayları - sport tayarlıg`ının` barısında palwanlar ta`repinen qollanılatug`ın jag`daylar bolıp esaplanadı.

Tik turıw-gu`resti alıp bariw ushın za`ru`rli bolg`an, palwannın` tik ayaqlarda turg`an jag`dayı bolıp esaplanadı. On`, sol ta`repleme, jalpı, pa`s ha`m ba`lent tik, turıw ayırladı. Olar jaqın, orta ha`m uzaq aralıqlarda turıp qollanıladı.

On` ta`repke tik turıw-palwannın` (qarsılasına baylanışlı) on` ayag`ın alg`a shıg`arıp turg`an jag`dayı.

Sol ta`repke tik turıw-palwannın` shep ayag`ın alg`a shıg`arıp turg`an jag`dayı.

Jalpı tik turıw-palwannın` tik turg`andag`ı jag`dayı bolıp, bunda onın` ayaq tabanlar gewdesinin` jalpı tegisliginde turadı.

Ba`lent tik turıw-tik turıwda pu`tin boyı menen yaki azraq iyilgen halda turg`an palwannın` jag`dayı.

Pa`s tik turıw-palwannın` jambas san buwınlarında bu`gilip (ayaqlardın` dizelerdi bu`kken halda) tik turg`andag`ı jag`dayı.

Parter-palwannın` qolları menen gilemge tirelip, dizelerde turg`an jag`dayı. Parter pa`s ha`m joqarıdag`ı palwanlardın` jag`dayı ayırladı.

Ko`pir-bul sonday jag`dayı, bunda palwan iyilipli, man`layı menen jelke ken`isliginde jazılg`an ayaq tabanları menen gilemge tireledi.

Gu`res texnikası-palwannın` jen`iske erisiw ushın qollanılatug`ın, qag`ıydalar ruxsat berilgen ha`reketlerinin` jiyindisi.

Usıl-palwannın` jen`iske yamasa qarsılası u`stinen u`stemlikke erisiw ushın hu`jim jasap atırg`an palwannın` jag`dayın gilemge bolg`an qatnasın o`zgertiriwge qaratılg`an ha`reketi bolıp esaplanadı.

Qorg`aniw- palwannın` hu`jim jasap atırg`an ta`repinen a`melge asırılıp atırg`an usılan toqtatıp qalıwg`a qaratılg`an ha`reket bolıp tabıldı.

Qarsı usıl-palwannın` qarsılaşsı usılına qarsı juwap usılın orınlawg`a qaratılg`an ha`reket.

Baylanıw-tik turıw jag`dayınan baslanıp parter jag`dayına o`tiw yamasa qarama-qarsı ta`repte orınları atırg`an, usıllardın` ılayıqlılığ`ı.

Toqtatıp qalıw-palwannın` qarsılaşının` hu`jimin toqtatıp, keyin-ala onı qa`wipli jag`dayg`a o`tkeriwge qaratılg`an ha`reket.

Basıp turiwlar-palwannın` kopir jag`dayında turg`an qarsılaşının` arqasıń (jelkesin) gilemge tiygiziwge qaratılg`an ha`reket.

Taslawlar-tik turg`an halda yamasa parterde qarsılaşın gilemge ko`teriw menen orınlaranatug`ın ha`m onı qa`wipli jag`dayg`a tu`siretug`ın usıllar.

O`tkeriw-tik turg`an halda usıldı orınlaw jolları, bunın` na`tiyjesinde hu`jim jasawshı qarsılaşın parterge turg`ızıw.

Awdarıw-bul usıllar na`tiyjesinde palwan, qarsılaşın gilemnen ko`termesten turıp, onı qa`wipli jag`dayg`a tu`siredi.

Burılıwlar-parterdegi usıllar, olardı a`melge asırıw na`tiyjesinde palwan qarsılaşın gilemnen ko`termegen halda onı qısıp alıp shalqası menen gilemge awdarıw.

Uslap turiwlar-palwanlarg`a qarsılaşın gilemge arqası menen jatqan halda uslap turiwg`a ja`rdem beretug`ın usıllar.

Joqarıg`a shıg`ıp alıwlar-parterde pa`stegi jag`dayda turg`an palwang`a joqarıdag`ı jag`dayg`a shıg`ıp alıwg`a ja`rdem beretug`ın usıllar.

Awırlıq beriwshi usıllar-buwınlardı qayırıw, qattı bu`giw yamasa sin`ırılderdi eziw menen baylanıslı bolg`an usıllar, olar na`tiyjesinde qarsılaşısıw awırlıqlardı sezedi.

Buwınlar-moyındı qısıw menen baylanıslı bolg`an usıllar, olar na`tiyjesinde qarsılaşısı buwiwlardı sezedi.

Siltew-o`z aldına ha`reket bolıp, onın` na`tiyjesinde palwan qarsılaşın keskin burıp, onın` arqasına o`tip aladı.

Qol astınan o`tip-bul da ha`reket bolıp, onın` na`tiyjesinde palwannın` qarsılaşının` qoli astınan o`tip, arqasına o`tip aladı.

Aylanıp-palwannın` aylanıp orınlaw ha`reketi.

O`kshelep-bul da ha`reket bolıp, bunda palwan ayaqların aldığ`a sozıp otırıw arqalı qarsılasının` artına o`tip aladı.

Awdarıw - ku`sh penen-o`z aldına ha`reket bolıp, onın` na`tiyjesinde palwan gewdesi ha`m qolları menen qarsılasın tu`rtedi. Qayırılıp-o`z aldına ha`reket bolıp, onın` na`tiyjesinde qarsılas tula boyı a`tirapında burıladı.

Taslawlar - aldığ`a en`keyip-usıl bolıp, onın` na`tiyjesinje qarsılasın gilemge ko`terip, vertikal jag`daydan gorizantal` jag`dayg`a o`tkeriw.

Jelkeden asırıp (burılıp) - usıl bolıp, bunda palwan qarsılasın qolları, qol ha`m ayag`ı, bası ha`m ayag`ı, kiyimnen uslap alıp,tutıp turg`an jelkelерden asırıp gilemge taslaydı.

Arqadan asırıp (burılıp) - usıl bolıp, bunda palwan qarsılasına arqası menen burılıw ha`m son`inan aldığ`a iyilip yamasa aldığ`a jıg`ılıw esabınan ha`reketti orınlayıdı

Arqag`a shalqayıp - usıl bolıp, bunda palwan gewdesin arqag`a iyip, keyin arqag`a jıg`ıladı.

Aylanıp - usıl bolıp, bunda palwan gewdesin vertikal tul boyın aylandırip keyin jıg`ıladı.

Ku`sh penen - usıl bolıp, bunda palwan qarsılasın gilemnen ko`terip, onı tula boyı a`tirapında aylandıradı.

Otınp - usıl bolıp,bunda palwan gilemge otırıp, qarsılasına ayag`ın tirep, keyin arqası menen domalap, onı o`zinin` u`stinen asırıp taslaydı.

Qayırılıp - usıl bolıp, bunda palwan qarsılasın gilemnen ko`terip, denesi a`tirapında aylandıradı.

1.3. Palwannın` parterdegi tiykarg`ı ha`reketleri

Burılıwlar-qayırlıp-palwannın` ha`reketi bolıp qarsılaşın onı tula boyı a`tirapında burılıw ha`m gilemge arqası menen burılıwg`a ja`rdem beredi.

Juwırıp-ha`reket bolıp, onın` na`tijesinde palwan qarsılaşsı bası a`tirapında izbe-iz qa`dem taslap ha`reketlenip onı gilemge arqası menen buradı.

U`stinen o`tip-ha`reket bolıp, onın` na`tiyjesin palwan, qarsılaşın qollarının yamasa ayag`ınan uslap alıp, onın` u`stinen ha`reketlenip, onı gilemge arqası menen buradı.

Jumalatıp-ha`reketler bolıp, olardı orınlaw waqtında palwan, qarsılaşının` arqasından uslap ha`m ko`pir jag`dayına o`tip, onı o`zinin` u`stinen, aldınan asırıp, o`z bası tamang`a buradı.

Arqag`a shalqayıp-ha`reket bolıp, onın` na`tiyjesinde palwan mostik jag`dayında turıp, qarsılaşın gilemge arqası menen buradı.

U`stinen jumalatıp-ha`reket bolıp onın` na`tiyjesinde palwan qarışlaşın aldığ`a bas asırıp gilemge arqası menen aylanadı.

Jazılıp (to`selp)-ha`reket bolıp, onın` na`tiyjesinde palwan qarsılaşsı gewdesin jaziltırıp ha`m aldınan ayaqların orap yamasa ilip alıp, onı gilemge arqası menen aylandaradı.

Awırlıq beriwshi usıllar-jazılıp (to`selp)-palwannın` ha`reketi bolıp, qarsılaşının` tegis sozılg`an ayaq-qollarının awırlıq tu`siriwshi usıl qollanıldı.

Qayırip-palwannın` ha`reketi bolıp, onda qarsılaşının` bu`gilgen ayaq-qolları (onın` birin-ekinshisi aylanrasında ayındırıw) awırlıq beriw usıl qollanıldı.

Qısıp ezip alıw-palwannın` buwın sin`ırlerin yamasa baltır bulşıq etlerin eziw menen birge baylanıslı bolg`an ha`m awırlıqtı seziwge alıp keletug`ın ha`reketi.

Buwıwshı usıllar-Qısıp alıw-palwannın` qarsıası moyınnan bilegi ja`rdeminde sig'ıp-qısıp turiw menen baylanıslı bolg`an ha`m buwılıwg`a alıp keletug`ın ha`reketi.

Tartıp-palwannın` qarsıasının` kimonosının` jag`asınan eki qol menen uslap alıp, moyın qattı qısıp ha`m buwıldıriwg`a alıp keletug`ın ha`reketi.

Uslap alıwlar-qol ha`m ayaqlar menen orınlamatug`ın ha`reketler, olar ja`rdeminde palwan hu`jim yamasa qorg`anıwlardı a`melge asırıw meqsetinde qarsıası denesinin` qandayda bir jerin uslap turiwı mu`mkin.

Belgili bolmag`an qoldan, ayaqtan uslap alıw-palwannın` on` (shep) qolı yaki ayag`ı menen qarsıasının` shep (on`) qolı yaki ayag`ınan uslap alıw.

Belgili bir qol (ayaq)dan uslap alıw-palwanlardın` on` (shep) qolı yaki ayag`ı menen qarsıasının` on` (shep) qolı yaki ayag`ınan uslap alıw.

Aldındag`ı qol (ayaq)dan uslap alıw-parterde qarsıasının` hu`jim qılıwg`a jaqın turg`an qol yaki ayag`ınan uslap alıw.

Uzaqtag`ı qol (ayaq)dan uslap alıw-parterde qarsıasının` hu`jim qılıwdan uzaq turg`an qol yaki ayaqtan uslap alıw.

Qol astınan moyın uslap alıw-bunda on` qolın qarsıasının` on` qolı astınan o`tkizip,moyın u`stinde shep qolı menen biriktirip yamasa kerisinshe usı ha`reketti shep qolı menen orınlaw.

Qoltıqlar astınan moyındı uslap alıw-(parterde arqadan-qaptaldan) eki qoldı qarsıasının` belgili bir qol astınan o`tkizip, olardı moyın u`stinde biriktiriw halda uslap alıw.

Rıchag formasında uslap alıw-qa`legen bir qol astınan qoldı uslap alıp, joqarıdan qarsıasının` moyıninan uslaw.

Ayqastırılg`an qollar menen uslap alıw-qarsıasının` denesinin` bir jerinen yaki kiyiminen ayqastırılg`an qolları menen uslap alıw. Ayqastırılg`an baltırınan uslap uslap alıw-bunda qarsıası ayaq-qolları ayqastırılg`an jag`dayında boladı.

Gilt-qarsıasına gilemde ha`reket etiwine kesent beriw maqsetinde ayaqtın` artqı yaki qaptal bo`liminen, onın` bir yaki eki ayag`ı astına qoyıp irkiw.

Qag`ıw-ayaq ultanının` astı menen qarsıasının` ayag`ınan urıp tu`siriw.

İliw- dize bu`gilgen, ayaq penen qarsılasının` ayag`ın uslap turiw yaki shetke ısırıw.

Ayqastırıw- qarsılastın` ayag`ın sog`an sa`ykes ayaq penen baltır ha`m ayaq tabanının` ja`rdemi menen ilip alg`an jag`dayında uslap turiw yaki shetke ısırıw.

Aldınan ilip ılaqtırıw-hu`jim jasawshının` ayaqtın` ishki bo`limi (tiykarınan baltır) menen aldınan yaki alding`ı qaptaldan qarsılastın` ayag`ı yaki ayaqların artqa-joqarı iterip jiberiw.

Arttan ilip ılaqtırıw-dizelerdin` bu`gilgen jeri menen (arttan) qarsılastın` dizeleri bu`gilgen jerge urıp ko`terip taslaw.

Ko`terip taslaw-qarsılastı san (baltır) menen o`z aldınan joqarı ko`terip jiberiw.

Qayshi (nojnitsı)-qarsılas gewdesi u`stinen ayaqlardin` qarsı ha`reketleri ha`m bir waqittın` o`zinde eki ta`repten onın` gewdesinin` qaysıbir bo`limine ta`sır ko`rsetiw.

1.4. Palwannıñ` taktikalıq ha`reketleri

Sport gu`resi taktikası-bul bellesiwler ha`m jarislarda payda bolg`an ayrılm jag`daylarda qarsılasının` jag`dayların esapqa ala otırıp texnikalıq erk ha`m fizikalıq imkaniyatlardan sheber paydalaniw bolıp tabıladi.

Hu`jim ushın tayarılıq ha`reketleri-bul hu`jim ha`reketin atqarıw ushın za`ru`r bolg`an qarsılastın` k6tilip atırg`an ha`m qorg`anıw ha`reketin payda etiw maqsetinde atqarılıtug`ın palwannıñ` hu`jim ha`reketleri bolıp tabıladi.

Taktikalıq tayarılıq usılları-palwannıñ` ha`reketleri bolıp, olardin` ja`rdemi menen sol hu`jim yaki qarsı hu`jimge qolaylı sharayatlardı jaratadı.

Razvedka-palwannıñ` qarsılaşı haqqındag`ı mag`lıwmattı alıwg`a qaratılg`an taktikalıq ha`reketleri bolıp esaplanadı.

Maqsetin jasırıw- palwannıñ` taktikalıq ha`reketi bolıp usı arqalı ol qarsılasınan o`zinin` tiykarg`ı maqsetin jasıradı.

Qa`wip tuwdırıw-palwannıñ` qarsılasının` qorg`anıwg`a o`tiwine ma`jbı`rleytug`ın taktikalıq ha`reket bolıp tabıladi.

Aldamshı ha`reket-(aldaw) hu`jim jasawshı ta`repinen aqırına jetkerilmeytug`ın ha`m qarsılasın qorg`anıwg`a ma`jbı`rlewshi usıllar,qarsı usıllar, uslap alıwlar, siltewler, tartıwlar ha`m basqa da ha`reketler.

Qosaqlap aldaw-palwannıñ` taktikalıq ha`reketi bolıp, haqıyqıy usıldı qarsılasına aldamshı usıl tu`rinde ko`rsetedi.

Shara qollanıw-palwannıñ` taktikalıq ha`reketi bolıp, sol arqalı ol qarsılasın ha`reketke o`tiwine ma`jbı`rleydi.

Teris shara qollanıw-palwannıñ` taktikalıq ha`reketi onın` aktiv ha`reketin toqtatıp, qarsılasın da sonday ha`reketlerge qamtıw maqsetinde iske asırılatug`ın ha`reketi.

Sheklep qoyıw-palwannıñ` qarsılasının` erkinligin sheklep qoyatug`ın taktikalıq ha`reketleri.

Ta`kirarlaw hu`jim-birqıylı ha`reketlerdi izbe-iz atqarıwdan ibarat bolg`an taktikalıq ha`reket. Usı izbe-iz sho`lkemlestirilgen ha`reketlerdin` ishinde tek aqırg`ısı iske asadı, al qalg`anları bolsa aldamshı ha`reket bolıp esaplanadı.

Teppe ten`likten shıg`arıw-palwannın` taktikalıq ha`reketi bolıp, ol qarsılasın bekkem bolmag`an halın iyelewge ma`jbu`rlew menen birge palwang`a hu`jimdi atqarıw ushın qolaylı sharayattı jaratadı.

Usıllar kombinatsiyaları-usıllar sa`ykesligi bolıp, bunda baslang`ısh usıllar keyingilerin atqarıw ushın qolaylı dinamik jag`day jaratadı.

Joqarıda esaplap o`tilgen tu`sınikler menen atamalar sport gu`resinin` qo`z qarası menen usıllarında ken` qollanıladı. Usınılg`an atamalar o`zgermes ha`m qatıp qalg`an emes. Ol keyin so`zsiz,sport pa`ninin` rawajlanıwı ha`m jan`a talaplarına sa`ykes ulıwma o`zgertilip turiwı mu`mkin.

II – BAP. OQITIW USILININ` TIYKARI, MAQSETİ HA`M WAZIYPALARI

2.1. Oqıtwdin` maqseti ha`m waziypaları

Sport gu`resin oqıtılw-bul sport gu`resinin` teoriyası ha`m onı oqıtılw usılları haqqındag`ı bilimler palwannın` tiykarg`ı o`zine sa`yker jarıs, hakamlik, pedagogikalıq, sırtqı islerine kiretug`ın ko`nlikpe ha`m bilimler dizimin islep shıg`ıwg`a qaratılg`an maqsetli payda etilgen protsess bolıp esaplanadı.

Oqıtılw maqseti shug`ıllanıwshılarda trenerdin` ka`sılık jag`dayının` konseptsiyasın payda ettiretug`ın bilimler dizimin su`wretlewden ibarat. Sol konseptsiya bilimler ha`m uqıplar, ilimiyl pikirlew usılları, shug`ıllanıwshılarda an`lı ha`m de praktikalıq ilimine teoriyalıq m6na`sibetti ta`rbiyalawdı o`z ishine qamtiydi.

-sport gu`resinin` teoriyası ha`m onı oqıtılw usılı oqıw pa`ninin` o`zine sa`ykes jag`dayları sonday-aq ayriqshalıq`ın payda etetug`ın ulıwma 8azıypalar to`mendegilerden ibarat.

-sport tu`ri teoriyası ha`m onı oqıtılw usılı boyınsha bilimlerdin` optimal sıyımlılıq`ın ha`r ta`replemeligi ha`m jetkilikli da`rejede teren` bolıwin ta`min etiw.

-do`retiwshilik an`law imkaniyatların rawajlandarıw.

-palwannın` ulıwma tayarılıq mashqıların atqarıw bilimin iske asırıw ha`m rawajlandırıw.

-gu`res texnikasının` usılları qorg`anıwlar ha`m qarsı usılları atqarıwın iske asırıw ha`m rawajlandırıw.

-jarıs bellesiwlerindegi texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerdin` optimal sıyımlılıq`ın ha`m ha`rqıylılıq`ın iske asırıw.

-oqıw, oqıw-trenerovka, baqlaw jarıs ha`m ko`rgızbeli bellesiwlerdi alıp bariw ko`nlikpeleri ha`m bilimlerin asırıw.

-gu`res usılların atqarıw texnikasın toplaw bilimleri, ilim ha`m ko`nlikpelerin iske asırıw ha`m rawajlandırıw.

-gu`res texnikasın ko`rsetip beriw ha`m tu`sindiriw bilimin iyelew.

-quramalı texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerin atqarıwg'a u`yretiw ha`m rawajlandırıw bilimleri, ilim ha`m ko`nlikpelerin iske asırıw ha`m rawajlandırıw.

-gu`res boyınsha sabaqlardı talqılaw ha`m o`tkeriw bilimlerin iske asırıw ha`m rawajlandırıw.

-gu`res jarıslarına to`reshilik etiw ha`m massalıq sport jumısların payda etiw ha`m onı o`tkeriw bilimleri, ilimleri ha`m uqıpların, iske asırıw ha`m rawajlandırıw.

2.2. Oqıtıwshının` ilimiylilik, jen`illik ha`m turaqlılıq bag`ıtları

Oqıtıwshının` sanalıq`ı ha`m iskerliği

Zamanago`y pedagogikada oqıtıw bag`ıtları oqıtıwshının` qa`biletin ha`m oqıtıw shının` bilim qa`biletinin`, ayrıqshalıq`ın belgiley beretug`ın tiykarg`ı talaplar ha`m bag`darlawshi qag`ıydalar tu`rinde tu`sindiriledi. Praktikalıq pedagogikalıq protsesinde oqıtıw, bag`ıtitiykar boladı, olar oqıtıw protsessin rejelestiriw, payda etiw ha`m talqılaw ushın jol joba bolıp xızmet etedi.

Sport gu`resinde oqıw-trenerovka protsessi dene ta`rbiyasının` tiykarg`ı bag`ıtların` ta`rbiyalıq ayrıqshalıq`ı ha`r ta`repleme rawajlandırıw, salamatlastırıw ha`m praktikalıq a`hmiyetine sa`ykeslep alıp barıladı.

Oqıtıwdın` ta`rbiyalıq ayrıqshalıq`ı-oqıw-trenerovka protsessinin` nızamı bolıp esaplanadı. Bul jerde palwannın` sport iliminin` artıwı menen bir waqıttın` o`zinde adamg`a tiyisli xalıqtın` shegi su`wretlenedi.sport zapasın tayarlaw ha`m tiykarın tyrbiyalaw bir qatar quramalı ta`rbiyalıq qıyın ma`selelerdi sheshiwge baylanıslı. Sportshı joqarı na`tiyjelerge erisiwde palwanlardın` texnikalıq ha`m taktikalıq 8arakterlerin ta`rbiyalaw u`lken a`hmiyetke iye. Bunın` barlıq`ı trenerdin` ta`rbiyalıq ta`sirinin` na`tiyjesi, onın` bassılıq`ı menen shug`ıllanıwshılar turmıs jag`dayların sheshiwge tayar turiw ta`jriybesin aladı.

Trener ka`sip talabınan tısqarı joqarı da`rejede sapalı ha`m ma`deniyatlı bolıwı o`z juwapkershiligi hu`jdani menen jantasıwı, haqıyatgo`y bolıwı sonday-aq balalardı su`yiwi ha`m olar haqqında g`amxorlıq etiw tiyis. Trenerdin` o`zinin` qızıg`ıwshılıq`ında usı sıpatlardın` payda bolıwı ta`lim - ta`rbiya protsessinin` jemisin belgelep beredi.

Ha`r ta`repleme rawajlandırıw bag`ıtı-trenerdin` ha`rta`repleme rawajlang`an spotrshının` qızıg`ıwshılıq`ın su`wretlewge bag`darlanadı. Sport jumısı sanalı, aqılıy, miynet, estetik ha`m basqa da tu`rindegi ta`rbiya menen bekkem baylanıslı.

Trenerovkanın` ha`r tu`rli basqışlarında alg`a qoyılg`an maqsetlerge erisiw, qıyıñshılıqlardı jen`ip o`tiwde ha`reket etiwde sapalı ta`jriybe, erkin sıpatları, erkin pikir ju`rgiziw, miynet etiw, sport talabaları menen nıshanalarg`a tiygiziwge turaqlı bolıwı su`wretleydi.

Sport gu`resi boyınsha oqıw-trenerovka shınıg`ıwlarının` sag`lamlastırıwshı barısı sport sheberliginin` bir ta`repleme o`sowi ha`m sawlıq, dene rawajlang`anlıq, shug`ıllanıwshılardın` tayanısh ha`reket apparatı, ju`rek qan tamırı, dem alıw sonday-aq nerv sistemasın bekkemlew arqalı iske asadı. Usı bag`ıtqa a`mel qılmaw, sonday-aq baslang`ısh sport tayarılig`ı basqışlarında jas o`sirim palwanlarda turaqlı, geypara jag`daylarda bolsa, tutanaqlı keselleniwge alıp keledi ha`m massalıq razryadlı sportshılardın` palwannın` shug`ıllanbay qalıwının` sebebi bolıp esaplanadı.

Praktikalıq bag`ıt - sport gu`resi u`lken praktikalıq a`hmiyetke iye. Usı bag`ittin` praktikalıq ko`rinisi sanı na`zerde tutıladı, palwan k6tilmegen jag`daylarda ha`reket ete alıwı tiyis. u`lken jastag`ı sportshılar o`zlerin ha`m jaqınların qollap quwatlawı za`ru`r.

Gu`res boyınsha-oqıw-trenerovka shınıg`ıwlarının` jemisli alıp barılıwı usı protsesstin` tiykarg`ı pedagogikalıq (didaktikalıq) bag`ıtlarg`a muapiqlılıq`ı menen anıqlanadı.

Oqıw-trenerovka mag`lıwmat na`tiyjeliliği to`mendegi didaktikalıq bag`ıtlarg`a tiykarlanadı: Olar oqıtıwshının` ilimiyl, jen`illik, turaqlılıq, an`lılıq, ko`rgızbelik, oqıw materiallardı puqta o`zlestiriw, ja`ma`a`t oqıtıw ha`m oqıwshıg`a individual jaqınlasiw birligi, oqıtıwdın` a`meliy baylanısının` bag`dari, oqıtıw protsessinde oqıtıwshının` jetekshilik a`hmiyeti bag`darlarına tiykarlanadı

Oqıtıwshının` ilimiylilik bag`ıtı oqıwshıdan oqıw materialın o`zlestiriw ha`m ilimiyl-tiykarlang`an usıl, oqıtıw protsessin iske asırıw nızamların biliwdi talap etedi. İlimiylilik bag`ıtqa sa`ykes oqıw-trenerovka protsessinin` usılı ha`m onı iske asırıw ilimiylilik tiykarlang`an bolıwı sha`rt, yag`nyı shınıg`ıwshılar jas

o`zgesheligue qaray sonday-aq ko`p jılıq tayarlıqlardın` barlıq basqıshlarında waziyalardı iske asırıw ushın paydalı bolıwı tiyis.

İlimiylik bag`itti iske asırıw birqatar sha`rtlerdin` atqarlıwın talap etedi.

-u`yrenilip atırg`an ha`reketler oqıwshılar ta`repinen tolıq, buzılmag`an jag`dayda qabil etiliwi tiyis,

-u`yreniwshi u`yrenip atırg`an ha`reketlerdi qupiya belgileri ha`m qa`siyetleri, u`yrenip atırg`an ha`reketlerdin` basqa ha`reketler menen baylanısı ha`m olardı jarıs protsessinde qollaw jag`dayların ha`m o`zlestiriwi tiyis,

-ha`reketlerdi u`yrenip atırıp, olardı hesh qashan o`zgermes na`rse iretinde emes, ba`lkim rawajlanıp ha`m en` jayıp baratug`ın na`rse iretinde qabil etiw tiyis,

-oqıtıw protsessinde oqıwshılardı tek g`ana ha`reket waziyaların atqarıw nızamları emes, ilimiw izleniw na`tijeleri, sonday-aq ilimiw izertlewdin` jen`il usılları menen baylanıstırıp bariw kerek,

-ilimiw bag`it oqıwshılardı tek pa`nge tastıyıqlang`an isenimli faktler ha`m bilimler menen tanıstırıw kerek,

-oqıtıw protsessinde pa`nde qabil etilgen atamalardan paydalaniw mu`mkin,

Go`nergen ha`m tar gruppalarg`a kiretug`ın atamalardan paydalaniwg`a bolmaydı. Oqıw qag`ıydası materialların o`zlestiriw sıpatı bir qatar faktorlarg`a baylanıslı. Biraq basqa birqıylı sharayatlarda material oqıwshıg`a jen`il bolg`an ta`g`dirde g`ana o`zlestiriwi mu`mkin. ha`reketlerge u`yretiw tarawında jen`illik bag`darı bir qatar talaplar orınlang`an ta`g`dirde g`ana iske asırılıwı mu`mkin;

-oqıwshıının` dene tayarlıg`ı sheshilgen ha`reket waziyasının` o`zine say jag`dayına sa`ykes bolıwı kerek.

-oqıtıwshılardın` ha`reket tayarlıg`ı u`yrenilip atırg`an ha`reket o`zgeshelikleri, islenip atırg`an ha`reket waziyasının` o`zine sa`ykes o`zgesheliklerine muwapıq bolıwı kerek,

-oqıwshı u`yrenilip atırg`an ha`reketti logikalıq tu`sinip jetisiwi ha`m bul ha`reketti orınlawdın` sheshiwshi sha`rtlerge oqıwshıının` dıqqatın awdariw kerek.

-oqıwshının` ruwxıy tayarlıg`ı u`yrenilip atırg`an ha`reket ayırmashılıqlarına sa`ykes bolıwı kerek.

-sho`lkemlestiriw quralları, usılları, formaları oqıwshılardın` oqılıy rawajlang`anlıg`ı ha`m texnikalıq tayarlıq da`rejesinemuwapiq bolıwı kerek,

-oqıw materialıllarının` joqarı, lekin ku`shli oqıwshılar qatarına jen`il bolg`an da`rejede o`zlestiriliwin rejelestiriw kerek.

Oqıtıwshının` turaqlılıg`ı ha`m izshilligi, sonday-aq belgili bir waqtı arasında nagruzka ha`m dem alıwdın` almasıwı turaqlılıq bag`darının` tiykarın payda etedi. Turaqlılıq bag`darının` iske asırılıwına oqıw protsessin rejelestiriw ha`m da`susurlew, oqıw da`susurlerin du`ziwdi misal etip ko`rsetiw mu`mkin. Bunda tek g`ana u`yrenilip atırg`an materialdın` barısı emes, ba`lkim da`susur, bo`limlerinin` arasındag`ı du`zilis baylanısları ayqın beriledi. Oqıwdın` izbe-izligin rejelestiriw tu`rindegi usil qag`ıydaların su`yenedi, belgiliden belgisizge, jen`ilden qıying`a ,a`piwayıdan quramalıg`a, bilimlerden ko`nlikpelerge, tiykarg`ı bo`limlerge, jekkeden ulıwmag`a, ulıwmadan jekkege, t.b. Turaqlılıq bag`darın tabıslı iske asırıw ushın to`mendegiler u`lken a`hmiyetke iye:

-shug`illaniwshılarg`a bilimler, ko`nlikpeler ha`m ta`jribeler tuwralı kompleksli tu`sınikler beriw;

-ha`mme oqıw materialılların bo`limlerge jen`il ajıratılatug`ın halda bir dizimge birlestiriw;

-bul dizimin` u`yreniliwi shug`illaniwshılar ayrıqshalıg`ı, olardin` oqıw, is sharayatlarına tabıslı halda, oqıw materialıllı sha`rtlerine tabıslı ku`shli iskerlik da`wırılerin ha`m onı bekkemlew (ta`kirarlaw), jarıslarda qatnasiw da`wırıleri menen almastırıw,rejelestiriw lazım;

-pedagoglardın` ha`reketleri ha`m talaplarında u`yrenilip atırg`anmaterialıllardı keskin izbe-izlik ha`m de a`ste-sekin qıynılastırıp bariw menen u`yretiwge a`mellestiriliwi lazım;

Sanalıq ha`m iskerlik bag`ıtı pedagogikalıq bassılıq ha`m shug`illaniwshılardın` sanalı ha`m tvorchestvolıqiskerligi arasındag`ı o`z-ara baylanısın ko`zde tutıldı. Sanalı oqıtıwdın` maqseti ha`m wazıypaları, u`yrenilip atırg`an

materialdı teren` tu`siniw onı sanalı tu`rde praktikada qollana alıw iliminde belgili boladı. Shug`illaniwshılardın` iskerligi erkin individual ta`rbiyalawg`a qaratilg`an boliwı sha`rt. Bunday sıpatlardı ta`rbiyalaw formalarının` biri-bul a`yyemgi pedagogikalıq ko`nlikpelerge sonday-aq o`z-o`zin baqlawg`a u`yretiw bolıp tabıladi. Sapalıq ha`m iskerlik bag`ıtın iske asırıw ushin to`mendegi talaplardı islew kerek:

-oqıw isinin` talapların tu`siniп jetisiw ha`m sonın` tiykarında onın` sebep ha`m maqsetlerin su`wretlew;

-shug`illaniwshının` oqıw iskerliginin` barlıq usılları menen ha`reketlerin sanalı tu`rde atqarıwı tiyis;

-oqıw sebeplerin sapalı su`wretlew ha`m onı basqarıw;

-ha`rbir oqıwshıg`a oqıw toparlarının` jen`ilmegin ta`miynlew;

-oqıw wazıypasın atqarıwg`a baylanıslı bolmag`an talaplardın` pa`tin kemeytiriw;

-oqıtıw protsessin sonday etip du`ziwge boladı, yag`niy aldıno`tilgen material jaqsı o`zlestirilmese onnan keyingi materialdı o`zlestiriw qıyınshılıq tuwdırıw mu`mkin.

2.3. Oqıtiwdin` ko`rgizbelilik ha`m oqıw materialın puxta o`zlestiriw bag`ıtı

Gu`restin` texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerine u`yretiw ha`reketleniw haqqındag`ı bilimlerdi yag`niy u`yreniletug`ın ha`rekettin` belgili bir tu`siniği menen ko`rinisin su`wretlewden baslanadı. Praktikalıq tu`siniwde birinshi ha`m en` baslı waziypa-bul ko`z arqalı janlı seziw bolıp esaplanadı. Sonday ko`z arqalı seziwdi ta`miyn etiw ko`rgizbelik bag`ıtın a`melge asırıwdın` za`ru`riy sha`rtı bolıp esaplanadı.

U`yrenilip atırg`an usıl yaki usıllar kombinatsiyalarının` obrazı (ko`rinisi) birinshi gezekte ko`z organları arqalı keletug`ın signallar esabınan sa`wleleden. Biraq u`yrenilip atırg`an ha`reket obrazının` sa`wleleniwi tek g`ana ko`z benen bildiriw arqalı, yaki seziw organlarının`, esitiw, vestibulyar apparat. h.t.b. dan bildiriw arqalı payda boladı.

Oqıtiwdag`ı ko`rgizbelilik bir waqıttın` o`zinde u`yrenilip atırg`an ha`rekettin` ha`m obrazlı ha`m ko`rgizbeli, ha`m so`z arqalı ta`ripi qollanılg`an jag`dayda g`ana payda boladı. Toliq usınıstı su`wretlew ushın shug`ıllanıwshı tek g`ana ko`z benen ko`riwi, sonday-aq u`yrenilip atırg`an ha`rekettin` ayrıqshalılığ`ın ko`rsetiwi, ol tuwralı ha`reketleniw usılların ko`rsetiwi tiyis. Sonın` ushın sport gu`resinde taktli sesiwshilik u`lken a`hmiyetke iye.

Ko`rgizbelik usılin a`melge asırıwda jas, ta`rbiya ha`m oylaw qa`biliyetlerin esapqa alıw kerek. Kishi jastag`ı balalardın` eliklewge bolg`an talantınan paydalaniw ha`m sabaq barısında tapsırmanı birneshshe iret ko`rsetip beriw kerek. u`lken jastag`ı palwanlır menen isleskende ko`rsetip beriw menen birge ha`rekettin` ma`nisi, onın` mazmunı sonday-aq texnikalıq xarakteristikası tu`sindiriledi. Usınday jastag`ı palwanlar menen bolatug`ın shug`ıllanıwlar ko`rgizbelilik bag`ıtı ideomotor shinig`ıwlar (ha`reketti onın` islenetug`ın fazalarına ayrıqsha dıqqat awdariw arqalı tartınbay ko`p ma`rtebe ta`kirarlaw) arqalı a`melge asırıladı.

Ko`rgizbelilik usılınan paydalaniw na`tijeliliği eger ha`rekettin` atqarılıwi videomagnitafon yaki kinoko`rsetiwler arqalı jazıp alınıp ha`m ko`rsetilse, anag`urlım joqarı boladı. Solay etip, sport gu`resinde ko`rgizbelilik usılın iske asırıw ushın oqıtıwshı to`mendegilerdi atqarılıwi tiyis:

-usıldı ko`rsetiw barısında onın` texnikalıq ha`m taktikalıq o`zgesheliklerin tu`sındırıp beriw;

-u`yrenilip atırg`an usıldı atqarıw ushın en` qolaylı bolg`an barlıq jag`daylardı ko`rsetip beriw;

-usıldı pu`tinley, yag`nıy belleskende atqarilsa, solay etip ko`rsetip beriw(bunday etip ko`rsetip beriw ulıwma ko`riniste usıl haqqındag`ı ulıwma isenim payda etiw maqsetine iye);

-usıldı elementleri boyınsha a`ste aqırın ko`rsetip beriw (bul ko`rsetip beriw ulıwma ko`riniste usıldı en` kupiya elementleri haqqında anıq isenim payda etiwi maqsetine iye);

-ko`rgizbeli kuralların pu`tkilley tuwrı tan`lap alıw (olardin` kollanılıw izbeligi h.t.b.);

-u`yrenilip atırg`an texnikalıq ha`reketti oqıtıwdın` belgili basqışında qanshama kerek bolsa, sol da`rejede ha`r ta`repleme qabil etiwge ja`rdem beriw.

Oqıw materialın puxta o`zlestiriw bag`ıtı u`yrenilip atırg`an bilimler, sa`wlelenip atırg`an ko`nlikpe ha`m bilimlerdin` yadta uzaq waqıt saqlanıp turıwin bildiredi. O`zlestirilgen materialdın` yadta uzaq waqıt saqlanıp turıwi ko`plegen obektiv ha`m subektiv usıllarg`a; oqıtıw sharayatları, shug`ıllanıwshılardın` turması, miynet ha`m dem alıw ta`rtibine baylanısı. Bul bag`ıt eki ta`rtipten ashıp beriledin`

1. u`yretilip atırg`an materialdın` bekkem o`zlestiriliwi ta`minlew,

2. sa`wlelenip atırg`an ha`reket ko`nlikpelerinin` isenimliligin ta`minlew,

Eslep qalıw bekkemliligine bir qatar ta`rtipler ta`sır etedi, olardin` en` a`hmiyetlisi to`mendegiler;

-eslep qalıwg`a ko`rsetpe beriw ha`m eslep qalınatug`ın materialdan jarıs barısında paydalaniw jolların ko`rsetiw;

- eslep qalınatug`ın xabar sanı ha`m qabil etiw tezligin optimallastırıw;
- oqıwshılardın` eslep qalatug`ın ha`reketleri menen islew usılların tu`rlerin o`zgertip turiw;
- tu`rli ta`kirarlaw usılları ha`m formalarının paydalanıp,u`yrenilip atırg`an ha`reketti, tekserip turiw birdeyine tekserip turiw;
- materiallardın` jarqın ha`m onın` usınıs etiliwin sonday-aq onı qabil etiwdin` joqarı da`rejede durıs emotşional ko`rinisin ta`minlew.

Tu`rlendirilip atırg`an ha`reket bilimlerinin` isenimli ta`miynlew ushın birqatar sha`rtler orınlaniwı kerek:

- ayrım ha`reket wazıypaların atqarıw usıllarına emes, ba`lkim ha`reket wazıypalarının` klassın atqarıw usıllarına, yag`niy ha`reketleniw strategiyasın tan`law ko`nlikpeleri sonday-aq onı iske asırıwdın` ken` tu`rde ulıwmalastırılg`an bilimlerine u`yretiw tiyis;
- oqtıwdı u`yrenilip atırg`an ha`reket kerek bolatug`ın praktikalıq jumısı menen tanıstırıwdan baslaw kerek;
- ha`reketti olardin` jumısında praktikalıq na`tijelerge erisiw ushın qaratılg`an ma`nisin buzbag`an halında u`yreniw kerek;
- ha`reketlerdi is barısında (tap sol jumıs olar u`yreniledi) rawajlandırıw;
- ha`reketlerdin` o`zlestiriliwin jumıs tu`rine qaratıp bahalaw.

2.4. Ja`miyetlik oqıtıw, oqıwshıg`a individual jaqınlasıw birligi ha`m oqıtıwdın` a`meliyat penen baylanıs bag`darları

Ja`miyetlik oqıtıw ha`m oqıtıwshıg`a individual` jaqınlasıw birligi bag`dari gu`res tu`rleri boyınsha oqıw-trenerovka protsessin payda etiwde u`lken a`hmiyetke iye. Ja`miyetlik oqıtıwdın` ha`rbir, oqıwshıg`a individual` jaqınlasıw menen qolaylılıq`ı gu`restin` ayrıqsha texnikalıq ha`reketleri menen bir qatarda texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerge jemisli u`yretiliwin ta`minleydi. Ja`miyetlik oqıtıwda pedagogikalıq materialdin` jen`illigi, shug`ıllanıwshılardın` ha`reket ta`jribesi, sportshılardın` shinig`ıwlarg`a bolg`an qızıg`ıwshılıg`ın esapqa alıw tiyis.

Oqıw isin shug`ıllanıwshılardın` individual` ayırmashılıqların esapqa ala otırıp islew tiyis. Ja`miyetlik oqıtıwdın` birligi ta`miyn etiw ha`m jen`illestiriw ushın fizikalıq ha`m ha`reket tayarılg`ı, individual` o`zgeshelikleri bir-birine jaqın bolg`an oqıwshılardı toparg`a birlestiriw tiyis. Ha`reketlerge u`yretiw da`rejesine qarap, shug`ıllanıwshılardı u`sh toparg`a bo`liw mu`mkin.

Birinshi toparg`a fizikalıq jaqtan jaqsı rawajlang`an a`piwayı ha`m quramalı ha`reketlerdi joqarı da`rejede ha`m tez o`zlestiretug`ın shug`ıllanıwshılar kirkiziledi.

Ekinshi toparg`a ha`reketlerdi joqarı da`rejede ha`m jaqsı, biraq a`ste aqırın o`zlestiretug`ın shug`ıllanıwshılar kirkiziledi. Olar ortasha fizikalıq jaqtan rawajlang`anı menen ayırilıp turadı.

U`shinshi toparg`a ha`reketlerdi ortasha ha`m basan` o`zlestiretug`ın shug`ıllanıwshılar kirkiziledi.

Fizikalıq, jaqtan tayarılg, belgilerine qaray, toparlardı payda etkende sonı dıqqatqa alıw kerek, yag`nıy ku`sh shug`ıllanıwshılarda bos bolg`an shug`ıllanıwshının` shıdamlı bolıwın talap etetug`ın shinig`ıwlardı ku`shlı bolıwı mu`mkin. Bir toparg`a kirkizilgen barlıq shug`ıllanıwshılardın` rawajlanıw da`rejesi birdey bolıwı kerek.

Solay etip, bul bag`itti iske asırıw birqatar sha`rtlerdin` orınlaniwın talap etedi:

- shıńıg`ıwshılarda doslıq ja`rdem ha`m mehriybanlıq ko`rsetiw ruxıy payda etken jag`dayında ja`miyetlik oqıtıwdı ta`miyinlew;
- ja`miyetlik oqıtıw jag`dayında individual` jaqınlıqtı ta`miynlew;
- shug`ıllanıwshılar psixikasının` individual`, o`zgesheliklerin, sonday-aq shug`ıllanıw sebeplerin esapqa alıw;
- ja`miyetlik oqıtıw jag`dayında na`tiyjeli individual`lastırıw usılı tu`rinde planlastırılg`an oqıtıwdı qollaw;
- sportshının` antropometrik, fizikalıq, ruxıy ha`m basqa belgilerin esapqa alıp, u`yrenilip atırg`an ha`reketlerdin` bo`limlerine bolg`an talaplardı individuallastırıw.

Bul bag`dardı iske asırıwdın` tiykarg`ı joli shug`ıllanıwshını o`zlestirgen trenerovka ha`m jarıs `arısında qollawg`a bag`darlawdan ibarat. Gu`res usıllarına u`yretiwdin` olardin` jarıslarda qollanılıwı menen tanıstırıwdan baslaw tiyis. Gu`restin` quramalı texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerine u`yretkende, a`dette, u`yretiwdin` bo`leklengen usılınan paydalanalıdı. Biraq, eger shug`ıllanıwshı texnikalıq ha`rekettin` ayrım bo`limlerin o`zlestirse, biraq ha`reketti tolıg`ı menen orınlawdı bilmese, bunday jag`dayda ha`rekettin` ayrım bo`limlerin o`zlestiriw onı pu`tkilley iyelep alıwg`a ja`rdem bermeydi, delinedi. Bunday jen`ilmewshiliktin` sebebi sonnan ibarat, yag`niy shug`ıllanıwshı, ha`reket bo`limlerin o`zlestire turıp, olardin` u`yrenilip atırg`an ha`reket wazıypası ha`m jumıs maqseti menen logikalıq baylanısın belgilep almag`an. Shug`ıllanıwshının` jarıs jumısı ha`reketlerge u`yretiw na`tiyjelerin bahalawg`a mu`mkinshilik beredi.

Oqıtıwshının` praktika menen baylanısı bag`darının` iske asırılıwı to`mendegi sha`rtlerdi orınlawı talap etiledi:

- ayrım ha`reket wazıypaların sheshiw usıllarına emes,al ha`reket wazıypalarının` klassın sheshiw usılları sonda-aq olardin` o`zin konstruktsiyalaw usıllarına u`yretiw tiyis;

-u`yretiwdi u`yrenilip atırg`an ha`reket talap etiletug`ın praktikalıq jumıs penen tanistırıwdan baslaw tiyis;

-ha`reketti onın` logikalıq barısın(is ju`zinde praktikalıq na`tiyjelerge erisiw) buzbag`an jag`dayda u`yretiw;

-ha`reketti ol qanday jumıs ushın u`yrenilip atırg`an bolsa, sol jumısta rawajlandırıw;

-jumıs tu`rine qaray ha`rekettin` iyelengenligin bahalaw.

Oqıtıwshının` jumısı shug`ıllanıwshılarg`a bilim beriw menen bilimlerdin` qabil etiliw barısı, ha`reket bilimleri ha`m o`zlestiriliwin basqarıp bariwg`a qaratılg`an. Sol ma`niste oqıtıwdın` ha`rbir ta`siri oqıtıwshının` oqıtıw barısındag`ı jetekshilik etiw a`hmiyeti bag`darın iske asıradı. Oqıtıwshının` jetekshilik a`hmiyetin talqılıwdı izbe-iz, onın` oqıtıw barısındag`ı ha`reketlerdi to`mendegi bloklar arqalı ko`rip shıg`ıw menen orınlaw mu`mkin:

-oqıtıw maqsetin anıqlaw;

-oqıtıwdın` ayrım wazıypalarının` dizimin anıqlaw;

-oqıwshılardın` tayarlıq`ınnı` baslang`ısh da`rejesin anıqlaw;

-oqıtıw salmaqların anıqlaw;

-o`zlestiriwdi bahalıw usılların anıqlaw;

-oqıtıw strategiyasın anıqlaw;

-kerekli qurallardı tayarlaw;

-oqıtıw qollanbası menen inventarlardı tayarlaw;

-oqıtıwdı pu`tinley ha`m elementleri arqalı bahalaw;

-oqıtıwg`a tiyisli jag`dayda du`zetiwler kirdiziw.

Joqarıda ashıp berilgen oqıtıwdın` barlıq bag`darları bir-biri menen o`z-ara baylanıslı bolıp, oqıtıw barısında birge paydalaniwı mu`mkin. Oqıw barısında olardin` birewi buzılsa, onda basqasın iske asırıw qıyın boladı. Oqıtıwshı barlıq bag`darlardı tolıq jag`dayda g`ana oqıtıwda joqarı na`tiyjelerge erisiw mu`mkin.

2.5. Oqıtıw usılları ha`m basqıshları

Ha`reketlerge maqsetli u`yretiw oqıtıwshılardan oqıtıw usıllarının xarakterin biliwdi talap etedi. Barlıq usıllar sha`rtli tu`rde tiykarg`ı u`sh toparg`a bo`linedi. So`zden paydalaniw (so`z) usılları, ko`rgizbeli qabil etiw usılları (ko`rgizbeli) ha`m praktikalıq usıllar. O`z gezeginde u`sh topardın` ha`r biri birneshshe usıllardan payda bolg`an.

2-tablitsa

Oqıtıw usılları

So`zden paydalaniw usılları	Ko`rgizbeli qabil etiw usılları	A`meliy usıllar	
Gu`rrin`, bir na`rseni ta`riplew, so`ylesiw, tu`sindiriw, mira`t etiw, ko`rsetpe beriw, esaplaw.	Plakatlar, kinogrammalar, videokassetalardan videojazıwlardı ko`rsetiw, birna`rseni ko`rsetiw, sesli ha`m jazıwlı signalizatsiya	Sheshiwshi ta`rtiplestirilgen shinig`ıwlar usılları, bo`limlerge bo`lip u`yretiw. Pu`tin tolıg`ı menen u`yretiw	Bo`leklep ta`rtiplestirilgen shinig`ıwlar usılları. Oyın, jarıs usılları

Oqıtıwshı ta`repinen qollanılatug`ın so`zden paydalaniw usılları pu`tkıl oqıw barısında iske asırıladı. Oqıtıwshınin` ha`reketleniwler haqqındag`ı qayta-qayta bergen tu`sınikleri ha`reketlerdi tez o`zlestiriwge ja`rdem etedi. Usı usıllar arqalı oqıtıwshı oqıw materialıllarının` o`zlestiriliwin bekkemleydi ha`m bahalayıdı.

Ko`rgizbeli qabil etiw usılları u`yrenilip atırg`an ha`reketlerdin` ko`z benen ko`riw ha`m esitiw arqalı qabil etiliwin ta`miynleydi. Ko`rgizbeli qabil etiw usılı, shug`ıllanıwshılardın` ha`reketlerdi tag`ıda tez, teren` ha`m bekkem iyelep alıwg`a ja`rdem beredi, u`yrenilip atırg`an ha`reketlerge qızıg`ıwshılıqtı oyatadı.

Praktikalıq usıllar shug`ıllanıwshılardın` aktiv ha`reketlerine tiykarlang`an. Olar sha`rtli tu`rde eki toparg`a bo`linedi; qatan` ha`m biren`-saran` ta`rtiplestirilgen oyınlar usılları, ha`reket tu`rleri, nagruzka o`lshemleri, onın` artıp bariwi, dem alıs penen almasıp turıwi ha`m basqalardı qatan`

ta`rtiplestirgen jag`dayda ha`reketlerdi bir neshshe ret ta`kirarlaw menen su`wretlenedi. Bunın` na`tiyjesinde kerekli ha`reketlerdi a`ste aqırın tu`rlendirip ayrım ha`reketlerdi tan`lap o`zlestiriw mu`mkinshiliği tuwadı.

Bo`limlerge bo`lip u`yreniw usılı da`slep ha`rekettin` ayrım bo`limlerin u`yreniwdi, al keyninen bolsa kerekli da`rejede pu`tinley jag`dayında birlestiriwdi ko`zde tutadı. Pu`tin tolıg`ı menen u`yreniw usılı oqıtıwdın` juwmaqlawshı maqsetine qaray ha`reket qanday ko`riniste bolsa, onı sondaylıg`ı boyınsha u`yreniwdi ko`zde tutadı. Bo`lip ta`rtiplestirilgen oyınlar usılı oqıwshılar aldına qoyılg`an waziyalardı orınlaw ushın ha`reketlerdi anag`urlım erkin tan`lawg`a ruxsat beredi.

Oyın usılı ha`reketlerdin` bekjem ta`rtiplestiriliwi, olardı orınlawdag`ı mu`mkin bolg`an sha`rtlerdin` joqlıg`ı menen su`wretlenedi, tvorchestvolıq qa`biliyetlerin erkin bekjemlew ushın ken` imkaniyatlar jaratadı, jumıstın` ko`terin`ki ruxta o`tiwin ta`miyin etedi.

Jarıs usılı ayrıqsha payda etilgen jarıs aktivligin ko`zde tutadı. Bunday aktivlik sol jag`dayda oqıw islerinin` na`tiyeligin artırıw usılı irtinde qatnasadı.

Solay etip, oqıw-trenerovka islerinde barlıq sanap o`tilgen usıllar tu`rlishe birikken jag`dayda o`lshemli formada emes, al sport tayarlıg`ının` belgili talapların esapqa alıp, o`zgertilgen formada qollanıladı. Usıllardı tan`lag`anda sol na`rsege itibar beriw kerek. Olar alg`a qoyılg`an waziyalar, ulıwma didaktikalıq bag`ıtlar, sonday-aq sport trenerovkasının` ayrım bag`ıtları, shug`ıllanıwshılardın` jas o`zgeshelikleri, olardın` bilimi sonday-aq tayarlıq da`rejesine ku`ta` muwapiq bolıwı sha`rt.

Ha`reketke u`yretiw protsessi belgili bir waqıttın` ishinde iske asırıladı. Bunday waqt da`wiri sha`rtli u`sh basqıshqa bo`lingen: Da`slepki, u`yreniw, bo`limlerge bo`lip u`yreniw, bekjemlew ha`m keyingi rawajlandırıw.

Da`slepki u`yreniw basqıshi: Da`slepki u`yreniw basqıshında en` tiykarg`ı waziyipa oqıwshılarda sport gu`resinin` u`yrenilip atırg`an ha`reketin durıs

orınlaw ushın za`ru`r bolg`an usıllardı payda etiwden ibarat. Usı basqıshitın` artıqmashılıg`ı to`mendegiler:

Waqit ha`m ma`kanda ha`reketlerdin` jetkilikli da`rejede anıq bolmaslıg`ı, bulşıq etlerdin` ku`sheyiwlerinin` belgisizi ayrıqsha ha`reketlerdin` bolıwı; gu`res texnikalıq ha`reketlerdi atqarg`anda fazalar pu`tinliginin` buzılıwı; Bunda shug`ıllanıwshılar artıqmash ko`p ku`sh sarp etedi ha`m usıllardı gewde bulşıq etlerin biraz artıq talap etiw arqalı atqaradı. Tez sharshap qalıw, sonday-aq jas palwanlarda is qa`biliyetinin` jetkilikli da`rejede bolmawı ja`ne usılarg`a baylanıslı.

Solay etip, usı basqısha bir-qatar ayrım wazıypalar payda bolıwı tiyis:

-u`yrenilip atırg`an texnikalıq ha`reket tuwralı pu`tin usınıstı ko`rsetiw ha`m olardan bellesken waqıtları paydalaniw haqqında shug`ıllanıwshı mag`lıwmat beriw;

-shug`ıllanıwshılardın` ha`reket bilimleri batırılıg`ın gu`restin` jan`a usılin iyelew ushın kerek bolg`an elementler menen bayıtıw;

-parter ha`m tik turiwdag`ı ayrıqsha usıllardın` pu`tinley orınlaniwına erisiw;

-kerek bolmag`an ha`reketlerdi, bulşıq ettin` artıqmash ku`shin birdey etiw.

Bo`limlerge bo`lip u`yretiw basqıshi: Bo`limlerge bo`lip u`yretiw basqıshının` wazıypası ha`reket bilimin o`zlestiriw sonday-aq onı ko`nlikpege o`tkenge shekem rawajlandırıwdan ibarat. Bul basqısha birden bir gu`res usıllarının` waqıt, ma`kan ha`m ku`shi anıqlanadı. Eger alding`ı basqısha ha`reket bilimin ko`rsetiw ushın za`ru`r bolg`an sha`rt sharayatlar berilgen bolsa, ekinshi basqısha onın` payda bolıwı iske asadı. Maqsetke erisiw ushın to`mendegi wazıypalar islenedi:

-u`yrenilip atırg`an usıł texnikasın iyelew ha`m bo`limlerin anıqlap alıw;

-u`yrenilip atırg`an ha`reketlerdin` nızamlıg`ın tu`siniwdi teren`lestiriw;

-atqarılıwı za`ru`r bolg`an usıllardın` izbe-izligin anıq da`rejede aytıp turiw menen u`yrenilip atırg`an ha`reketti orınlaw;

-oqıw-trenerovka bellesiwlerdegi u`yrenilip atırg`an usillardın` anıq, erkin ha`m tolıq atqarıwg`a erisiw.

Bekkemlew ha`m keyingi rawajlandırıw basqıshı: Palwannıń` texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerin bekkemlew ha`m keyingi rawajlandırıw basqıshında oqıtıwdın` tiykarg`ı wazıypası yag`niy ha`reket ko`nlikpesin ko`rsetiw ha`m jarıs bellesiwlerinde iyelep alıng`an gu`res usılları qalmay biliw ilimin payda etiw wazıypası isleniwi tiyis. Bunın` ushın usı basqıştan to`mendegi ayrim wazıypaların atqarıwı tiyis:

-shug`illaniwshılardın` iyelegen texnikalıq ha`reketlerin tu`rli sharayatlarda ha`m parter jag`dayındag`ı siyalı tik turıw jag`dayında basqa usıllar menen birge qosıp atqarıwg`a u`yretiw;

-palwannıń` u`yrenilgen ha`reketi ha`rqıylı tayarlıqqa (ku`sh mu`mkinshılıgi, texnikalıq ha`m taktikalıq h.t.b.) iye bolg`an basshılar menen orınlawg`a u`yretiw;

-shug`illaniwshılardın` ayrıqsha o`zgesheliklerine muwapiq ha`m olardın` ku`sh mu`mkinshılıgi tayarlıg`ının` artıwın esapqa ala otırıp u`yrenilgen texnikalıq ha`reketlerdi jan`a elementler (taktikalıq tayarlıq usılları, uslap alıwlar, juwmaqlawshı fazalar) menen bayıtiw;

-jarıs bellesiwlerinde u`yrenilgen texnikalıq ha`rekettin` jetkilikli da`rejede sabırlılığ`ı ha`m variantlılığ`ı, isenimlilik ha`m talapshan`lıg`ın ta`miyinlew.

**III-BAP. SPORT TRENEROVKASININ` MAQSETİ,
WAZIYPALARI, QURALLARI, USILLARI HA`M TİYKARG`I
BAG`DARLARI**

3.1. Sport trenerovkasının` maqseti ha`m waziyaları

Sport trenerovkasi-bul sporttin` joqarı na`tiyjelerine erisiwge qaratılg`an sport rawajlanıwının` jıl dawamında u`zliksiz basqarılılatug`ın pedagogikalıq protsess bolıp esaplanadı.

Sport trenerovkasının` maqseti bul belgili da`rejede sportshı ushın mu`mkin bolg`an maksimal da`rejede texnikalıq ha`m taktikalıq, ku`sh mu`mkinshiliginin` rawajlanıwı ha`m ruwxıy tayarıllıqqa erisiw. Sonday-aq jarıs barısında joqarı na`tiyjelerdi ko`rsetedi.

Trenerovka barısında islenetug`ın tiykarg`ı waziyalar to`mendegilerden ibarat.

Gu`res texnikasın ha`m taktikasın puxta iyelew:

-Za`ru`rli da`rejede ha`reket tu`rlerinin` rawajlanıwın ta`miynlew, shug`ıllanıwshılardın` funktsional mu`mkinshiligin arttıriw ha`m olardin` den sawlıg`ın bek kemlew;

-adamgershilik ha`m erk ta`replerin ta`rbiyalaw;

-sportshının` tayarılg`ının` ha`rtu`rli ta`replerin kompleksli rawajlandırıw ha`m jarıs barısında ko`rsetiw;

-jen`isli trenerovka ha`m jarıs barısında za`ru`rli bolg`an teoriyalıq bilimler menen praktikalıq ta`jriybeni iyelew;

Trenerovka waziyaları paralel` tu`rde iske asırıladı. Biraq tayarılıq da`wiri ha`m basqıshları palwannıñ` shınıqqanlıg`ına, onın` joqarı da`rejesine sonday-aq basqa faktorlarına qarap, bir waziyapag`a ko`birek, basqasına kemirek itibar beriledi. Trenerovkanın` ha`rbir waziyaları izbe-iz yag`nıy shug`ıllanıwshılarg`a bolg`an talaplardın` a`ste-aqırın artıp bariw sharayatlarında islenedi.

3.2. Sport trenerovkasının` quralları ha`m usılları

Sport trenerovkasının` kuralları-bul ha`rqıylı fizikalıq shınıg`ıwlar bolıp, olar to`rt toparg`a bo`lingen; Ulıwma tayarlıq, ja`rdemshi tayarlıq, ayrıqsha tayarlıq ha`m jarıs tayarlıq`ı.

Ulıwma tayarlıq-shınıg`ıwlarına sportshının` organizmin ha`r ta`repleme funktsional rawajlandırıwg`a xızmet etetug`ın oyınlar kiredi. Olar tan`lag`an sport tu`rinin` ayırmashılıq`ına sa`ykes keliwi menen birge onın` menen belgili bir qarama-qarsılıqta turiwi mu`mkin, bunda tek g`ana bir ta`repleme rawajlandırıw waziyası g`ana atqarıladi. Sport gu`resinde -bul sport gimnastikasındag`ı oyınlar ja`rdemshi sport tu`rlerindegi oyın (awır atletika ha`m jen`il atletika, sport oyınlari, ju`ziw, akrobatika ha`m tag`ı basqalar)

Ja`rdemshi oyınlar ol yaki bul sport jag`dayında keleshekte rawajlandırıw ushın tiykar salıwshı ayrıqsha ha`reketlerdi o`z ishine aladı. Oyılardın` bul toparına trenajorlar, ayrıqsha qolaylıqlarda, yag`nyi gilemnin` sırtında islegen waqıtta palwannın` shaqqan ku`sh qa`biliyetlerin arttırıwg`a ja`rdem beretug`ın qurallar kiredi. Sonday-aq basqa sport tu`rlerinen alıng`an ha`m palwannın` aerob ha`m anaerob mu`mkinshiliklerin arttırıwg`a qaratılg`an qurallar (kross juwırıw, futbol oynaw ha`m basqalar) kiredi.

Ayrıqsha tayarlıq oyınları joqarı bilimli sportshılar trenerovkasının` diziminde oraylıq orındı iyeleydi ha`m jarıs jumısının` elementlerin o`z ishine alatug`ın kurallar do`geregin sonday-aq forması ha`m organizmnin` funktsional diziminin` jumısın ko`rsetiw o`zgesheligi sonday-aq sıpatına qaray olarg`a jaqınlastırılg`an ha`reketlerdi o`z ishine qamtıydi. Sport gu`resinde ayrıqsha tayarlıq oyınlarına to`mendegiler kiredi:

1. Jaqınlastırıwshı oyınlar, olar usıllarının` texnikalıq du`zilisin ha`m onı iske asırıw taktikasın iyelew, sonday-aq rawajlanıwg`a ja`rdem beredi.
2. Palwan ushın za`ru`r bolg`an ayrıqsha fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıwshı oyınlar.

3. Ko`rsetkish oyınlar. Olar tekg`ana usillardı orınlaw texnikasın ba`lkım olar belgili bir taktikalıq ko`riniste qollanılg`an waqıtta belgili ma`niste onın` taktikasında rawajlandırıwg`a ja`rdem beredi. Ko`rsetpe oyınlar snaryadlarsız ha`m snaryad (gu`res manekeni) menen atqarılıdı.

4. Sherik penen jekke oyınlar gu`res manikeni menen shinig`ıwlar atqarıwg`a qarag`anda, sherik penen atqarılıatug`ın oyınlar iske asırılıp atırg`an bo`limlerdi tag`ı da teren`irek a`melge asırıw mu`mkinshiligin beredi. Sherik penen islegen, waqıtta berilgen ha`reket jag`dayın sonday-aq za`ru`rlı qarsılıqtı anıq qaytadan ko`rsetip beriwi mu`mkin. Shinig`ıwdı islep atırg`an palwannıń`aldına qoyg`an waziyapasına qaray, sherik bos, yarım ku`sh penen yaki bar ku`shi menen qarsılıq ko`rsetiwi mu`mkin. Sheriki sonday etip tan`law kerek onın` qa`biliyeti, tayrlıg`ı boyı, salmag`ı sportshının` aldına qoyılg`an waziyaların iske asırıwshı ja`rdem etiwi kerek.

5. Oqıw, oqıw-trenerovka ha`m trenerovka bellesiwleri;

a) oqıw bellesiw gu`res texnikası menen taktikası boyınsha jan`a oqıw materialın o`zlestiriwge qaratılg`an. Sherik bos yaki yarım ku`shi menen qarsılıq ko`rsetedi ha`m bellesip atırg`anda waqtı-waqtı menen (tapsırmag`a qaray) shug`ıllanıwshıg`a usıldı orınlaw ushın qolaylı imkaniyatları tuwdırıp turadı.

Oqıw bellesiwinin` o`zine ta`n o`zgesheligi a`nekey sonnan ibarat, ol qanday bolmasın bir usıl yaki usıllar birikpesin iyelewge qaratılg`an ha`m a`dette, tek g`ana tik turıp yaki parerde o`tkeriledi. Eger ha`rekettin` atqarılıwi belgisiz bolsa, bellesiwdi toqtatıp, palwang`a yol qoyg`an qa`tesin ko`rsetiw kerek.

b) Oqıw-trenerovka bellesiwleri tiykarında gu`res texnikası menen taktikasın keyin, de iyelep rawajlandırıwg`a qaratılg`an. Ol anıq kemshiliklerdi jiynaw, belgili bir fizikalıq tamanların rawajlandırıw, belgisi basshılar menen gu`res alıp bariwdın` ol yaki bul taktikalıq manevrların payda etiwge qaratılg`an waziyalar menen iske asırılıdı. Eki palwanda bir waqıttıń` o`zinde bellesiw ushın waziyapa alıwı mu`mkin.

Bellesiwler tu`ri formulalar boyınsha du`ziliwi mu`mkinN` tik turg`anda ha`m parterde gu`res alıp bariwdı tu`rlishe almastırıp tek tik turg`anda yaki tek parterde gu`resiw. Bellesip atırg`an palwanlar dın` jog qoyg`an qa`telerin ko`rsetiw ushın toqtatiw mu`mkin, biraq bul isti tek g`ana ku`ta` za`ru`r bolg`an jag`dayda atqarıw kerek.

v) trenerovka bellesiwleri texnikalıq ha`m taktikalıq jarıs sharayatlarında palwang`a za`ru`rli bolg`an fizikalıq ha`m basqa tu`rlerin rawajlandırıwg`a qaratilg`an. Trenerovka bellesiwi joqarı tempte o`tkiziledi. Barlıq ha`reketlerdi orınlaw olardın` tuwrı orınlaniwı u`stinen tolıq juwapkershilik penen o`tedi. Biraq palwan bellesiwdi alıp baratırıp jen`iliwden qorıqpawı kerek. qanday etip bolsada jen`iliwden o`zin saqlap qalıwg`a umtılıw arqalı palwan, tek korg`anıp o`zinin` en` jaqsı ko`rgen usılları menen qarsı usılların qollana almaydı. Trenerovka bellesiwleri ha`m maqseti arqalı ha`m maqsetsiz (erkin bellesiw) o`keriliwi mu`mkin. Bul jerde bellesiwdin` ulıwma waqtı anıqlanadı, sonday-aq palwanlar bellesiwdi tik turıp ha`m parterde alıp baradı.

Oqıw ha`m oqıw-trenerovka bellesiwlerine o`zgeshe tu`rde, trenerovka bellesiwin eskertiw beriw maqsetinde toqtatiw talap etilmeydi. Ju`d1 za`ru`r bolg`anda g`ana kemshilikler bellesiw dawamında aytıp turıladı.

Jarıs oyınları kerekli jarıs qag`ıydalarına muwapiq sport qa`niygesinin` predmeti bolıp esaplang`an ha`reketler kompleksin atqarıwdı ko`zde tutadı. Sport gu`resinde olarg`a baqlaw ha`m jarıs kiredi. Baqlaw bellesiwi jarıs sharayatlarına jaqınlastırılg`an sharayatlarda basshının` o`z-ara tolıq qarsılıq ko`rsetiw menen o`keriledi.

Onın` maqseti palwanlarımız shınıqqanlıq da`rejesi onın` jarıslarda qatnasiwg`a bolg`an tayarlığ`ın belgilew, palwannın` ol yaki bul texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerin iyelep alg`an da`rejesin anıqlaw bolıp esaplanadı. Baqlaw bellesiwi jarıs qag`ıydalarına sa`ykes bolg`an formula arqalı o`kerildi, onı toqtatiw ha`m qanday bolmasın bazibir tu`sindiriwler menen birge alıp bariw mu`mkin emes. Qa`teler bellesiw tamam bolg`annan keyin dodalanadı.

Jarış bellesiwi jarış qag`ıydalarına sa`ykes o`tkeriledi. Onın` maqseti o`zinin` salmag`ı boyınsha en` ku`shli palwandı aniqlaw bolıp esaplanadı. Jarış bellesiwinde palwannın` tayarlığ`ının` barlıq jag`ın keyingi joqarı da`rejege ko`teriw iske asırıldız. Bunday bellesiwler o`zinin` ruxiy ku`shine qarap palwan jarıslarda o`tkeriletug`ın bellesiwlerge jaqınlasiwı mu`mkin.

Sport trenerovkası protsessinde ashıp berilgen barlıq ha`reketlerge u`yretiw usılları qollanıldı. Biraq trenerovka protsessinin` tiykarg`ı waziyası sporttin` joqarı na`tiyjelerine erisiwden ibarat eken, onı atqarıw ushın tiykarının palwannın` funktsional mu`mkinshiliklerin asırıw sonday-aq fizikalıq sıpatları rawajlandırıwg`a qaratılg`an usıllardan paydalanalıdı.

Bekkem ta`rtiplestirilgen oyınlar usıllarının` dizimi-trenerovkanın` tiykarg`ı usıllarının` jiynag`ın payda etedi. Ha`reketlerge u`yretilgen-bul pu`tkilley ha`m ayrım usıllar bolıp tabıladi. u`yrenilip atırg`an ha`reketlerdi arttırwda ha`reketler du`zilmesin buzbag`an jag`dayda fizikalıq sıpatlardın` rawajlanıwın joqarı bahalawg`a ja`rdem beretug`ın qosımsha nagruzkalar jag`daylarında ha`reketlerdin` pu`tinley atqarınlıwı menen xarakterlenetug`ın usıllar, yag`nyı oyınlardı birgelikte atqarıw usılı. Ma`selen tik turıwda taslaşıwlardı shegine jetkeriw waqtında salmag`ı awır qarsılas tan`lanadı, bunda a`mel islewshi, atqarıw texnikası qa`telersiz anıq iske asırıwı tiyis. Bul shaqqanlıqtı, fizikalıq ku`sh jag`dayın, ılaqtırıw texnikasın jaqsılaw menen birgelikte shaqqanlıqtı, fizikalıq ku`sh jag`dayın, ılaqtırıw texnikasın rawajlandırıwg`a ja`rdem beredi.

Tan`lap bag`darlang`an oyınlar-usılı tiykarının organizmnin` morfofunktsional qa`sietlerin yaki ayrım ha`reket sıpatların artırwg`a bag`darlanıwı menen su`wretlenedi. Ma`selen, palwannın` qol ku`shin rawajlandırıwg`a qaratılg`an awırlıqlar menen oyınlardin` atqarıw ha`reket bilimlerin saqlap turıp ha`m arttırw, erisilgen funtsional imkaniyatlar da`rejesin saqlaw ha`m arttırw ushın eki usıllar toparı qollanıldı:

O`lshemli-ta`kirarlı oyınlar usılları ha`mvariantlı (o`zergish) oyınlar usılları o`lshemli ta`kirarlı oyınlar usılları berilgen ha`reketler yaki ayrım oyınlardı olardin` du`zilisi menen nagruzkasının` sırtqı parametrlerin o`zgerissiz

jag`dayında ta`kirarlap atqarıw menen iske asadı. Bul usıllar ha`reketlerdi bekkemlewde, sonday-aq organizmnin` belgili bir aktivligine sa`ykes keliwine ja`rdem etedi. Ma`selen, iyilip taslawdı bekkemlew ushın birneshshe iret ta`kirarlanadı.

Variantlı (o`zgergish) oyınları ta`sır etiwshi faktorlardı oyının` barısında o`zgertip turiw menen belgili. Bug`an usıldı atqarıw tezligi bellesiwdi alıp bariw tempi, dem alıw aralıq`int o`zgertip turiw, bellesiwde qarsılasların almastırıw joli menen erise aladı.

O`lshemli-takirarlı ha`m variantlı (o`zgeriwshen`) oyınlar usılı o`z gezeginde nagruzkalardın` sa`ykes keliwi ha`m oyındı atqarıp atırg`an waqıttag`ı dem alıslarg`a qaray, kishkene eki toparg`a bo`linedi, u`zliksiz (pu`tin) nagruzka ta`rtibindegi oyınlar usılı menen aralıqlı nagruzka ta`rtibindegi oyınlar usılı.

Birinshi jag`dayda beriletug`ın trenerovka nagruzkası dem alıs aralıq`ı menen toqtatılıwı mu`mkin emes. Barlıq nagruzka tamam bolg`annan keyin dem alıs beriledi. Ma`selen, parterde 10-minut ishinde texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerdi joqarı da`rejege ko`teriw.

Ekinshi kishi topar nagruzkalardın` u`zilisi menen ayırilıp turadı ha`m rejelestirilgen dem alıs aralıqları menen almastırılıp turadı. Ma`selen, tik turiwda texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerdi to`mendegi formula arqalı iske asırıw: 3-minuttan 3-iret, dem alıs aralıqları, ha`r bir 3-minuttan keyin 2 minuttan

Ku`shli ta`rtiplestirilgen oyınlardın` barlıq esaplap o`tilgen usılları, trenerovka jumısında ha`rtu`rli qolaylılıq berilgen. Ma`selen, to`mendegi oyın usılları: o`lshemli-ta`kirarlı oyınlar usılın artıp baratırg`an nagruzka menen birlestiriw mu`mkin.

Belgili bir oyınlarg`a birlestirilgen oyınlar usıllarının` ha`r tu`rli birlespesi «aylanba trenerovka» dep ataladı. Belgili bir ta`rtipke salatug`ın sxemag`a sa`ykes saylap alıng`an ha`m kompleks jag`dayda birlestirilgen fizikalıq oyınlardın` birneshshe tu`rlerin seriyalap (pu`tin yaki aralıqlı) ta`kirarlaw

“aylanba trenerovka”nın` tiykarın saladı. Ma`selen, mekteptegi gu`res sabag`ı ushın oyınlar kompleksinde to`mendegi oyınlar keltirilgen:

1. Shalqasına jatıp, qollar jelkede, ko`pirge uqsap turiw, bas penen tirelip, prujinaday shayqatılıwdı atqarıw.
2. Birinshi sherik arqasında jatadı, on` ha`m shep ta`repten mu`yesh astında ayaqların du`ziw ko`teredi ha`m tu`siredi, ekinshisi bug`ıp otırg`an jag`dayda denenin` salmaq orayın bir ayaqtan ekinshisine o`tkeredi ha`m qarsılasının` bilegine su`yenip bos ayag`ın dizeden tegis du`ziwleydi.
3. Sherikler bir-birine arqasın qaratıp polta otıradı shıg`anaqtan qolların biriktirip, qarsılasının` arqasına tayanıp gewdeni iyiwdi ha`m jazıwdı orınlayıdı.
4. Sherikler bir-birine betpe-bet qarap turadı ha`m qolları menen moyınlarından uslap alıp sherginin` moynın ku`sh penen en`keytiwge ha`m onı tik turıw qa`lpinen shıg`arıwg`a ha`reket etedi.
5. Birinshi sherik shalqasına jatıp, ekinshisinin` ayag`ın qolları menen uslap aladı, ekinshisi birinshi sheriktin` ayag`ın ko`teredi, gu`rekte turiwg`a shıg`ıw ushın ko`meklesedi.
6. Sherikler bir-birine arqaların berip polda otıradı, ayaqlar arası aşılıq, qollardı tirseklerinde biriktirip qarsılasın o`zine qaray awdarıw ushın ku`sh penen bellesedi.
7. Sherikler to`sektin` ortasında arqama-aldın turıp aladı, ekinshisi ku`sh salıp, shergin arqasınan tu`rtıp to`sektən shıg`arıp jiberiwge ha`reket etedi.
8. Qol alaqanları menen birge bloklarg`a buraw ha`m ju`kti (gir, shtanga tası h.t.b.) shıg`arıp aliw.
9. Sherikler bir-birine betpe-bet turadı, qolları menen gimnastika tayaqşasın uslap turıp onı sherginen tartıp alıwg`a ha`reket etedi.
10. Sherikler ayaqların iyin ken`liginde aşılıp, qolların bastın` u`stinde uslap, turadı on` ha`m shep ta`replerge birge aylandıradı.
11. Gimnastika diywalına qol ha`m ayaqlar arqalı joqarı ha`m to`menge shaqqanlıq penen minip-tu`siw.

12.Birinshi sherik diwal aldında aspa turnik astında onı qolları menen uslap turıw menen jatadı, ekinshisi turnikke joqarıdan asılıp qolların bu`gip-jazdırıwdı atqaradı.

13.Gimnastika diywalına arqası menen turıp, za`ngilerden qol menen shıg`ıp, ko`pir jag`dayna o`tiw ha`m da`slepki jag`dayg`a qaytıw.

14. Sherikler bir-birine arqalasıp turıp qolların joqarıdan uslasadı, qarsılaşın izbe-iz arqasına ko`terip, aldına en`keyiwlerin atqaradı.

15. Jelkesinde jatqan qarsılaşın gimnastika otırıg`ıshı arqalı alıp o`tiw.

Sportshının` aldında turg`an jarıs aktivligine sa`ykes keliwi onı juwapkerli jarıslarg`a tayarlag`anda u`lken a`hmiyetke iye. Bunın` ushin trenerovka protsessinde alda turg`an bellesiwler o`zgesheligin ayrım bolsada modellestiriw kerek. Bunday jarıs usılınan paydalaniw esabına erisiledi. Jarıs usılı fizikalıq erikli ha`m morallıq ta`replerin rawajlandırıw, texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerdi rawajlandırıw ushin qollanıladı.

Trenerovkada oyun usılı da u`lken a`hmiyetke iye. Onnan paydalaniw birqıylı trenerovka ismi orınlag`anda qolaylı emotşional jag`daydı jaratıw, sonday-aq shaqqanlıq, so`zlew, tezlik, tapqırılıq, bekkemlik, initsiativalıq sıya3lı sıpatların ha`m qa`biletlerdi rawajlandırıw mu`mkin.

3.3. Sport trenerovkasının` bag`darları

Pedagogikalıq protsess tu`rinde sho`lkemlestirilgen palwanlardın` sport trenerovkasında fizikalıq ta`rbiya bag`darları menen didaktikalıq bag`darlar iske asırıldı. Sport trenerovkasının` bul bag`darları menen bir qatarda basqa ta`rbiya formalarında bolmag`an o`zine ta`n nızamlar bar. Olar sport trenerovkasının` to`mendegi bag`darlarında o`z ornın tabadı: mu`mkinshiliği barınsha maksimal na`tijege bag`darlaw, qa`niygelestiriw ha`m individuallastırıwdı teren`lestiriw, sportshının` ulıwma ha`m jekke tayarlıq birligi, trenerovka protsessinin` o`zine ilayıq u`zliksizligi trenerovka nagruzkaların ko`beytip bariwdı izbe-iz ha`m shegaralıq birligi, nagruzkalar dinamikasının` o`zine ta`n ta`kirarlanbaytug`ın tolqınsımaqlılığı`ı trenerovka protsessinin` jarıs sa`ykesligitsikllılıgi

Mu`mkinshiliginde maksimal na`tijelerge bag`darlaw qa`niygelestiriw ha`m individuallastırıwdı teren`lestiriw bag`ıtı-bul sportshının` sport aktivligi mu`mkinshiliği bolg'anınsha maksimal na`tijelerge erisiwge qaratılg`an. Sport gu`resinde bul razryadlarının`, (1 razryad, sport sheberi, xalıqaralıq da`rejedegi sport sheberi) atqarıwında, ha`rtu`rli jarislarda jen`iske erisiwde ko`zge tu`sedi.

Bunday bag`dar sport trenerovkasının` tiykarı bolıp esaplanadı. Ol qurallar menen usıllardan paydalaniw, trenerovka nagruzkaları dinamikası, trenerovka protsessin du`ziw jag`dayların belgilep beredi. Mu`mkinshiliği barınsha maksimal na`tijelerge bag`darlaw bag`ıtı sportshının` o`z ku`shi menen mu`mkinshiliklerin tolıq ko`rsetiw ushın ha`reket etkende, sonday-aq olardın` maksimal rawajlaniwı ushın sharayatlardın` ta`miyin etiliwinde belgili boladı.

Teren`lestirilgen sporttin` qa`niygelesiwi ushın sharayatlardı tuwdırmay turıp, sport gu`resinde joqarı na`tijelerge erise almaydı. Sonday sharayatlardın` biri-bul sport jumısı protsessinde sportshının` tan`lag`an gu`res tu`rinde iske asırıwı ushın onın` waqtı menen ku`shin tag`ı da qolaylı etip bo`listiriwi bolıp esaplanadı. Eger jaqın waqıtlarda ayrım palwanlar bir waqıttın` o`zinde, eki gu`res tu`rinde gu`resip (Sambo ha`m Dzyu-do, Grek-Rim ha`m Erkin

gu`reslerde) joqarı na`tijelerge erisiw ushın ha`reket etken bolsa ha`zirgi sharayatta bul ulıwma mu`mkin emes.

Gu`restin` anıq bir tu`rinde teren` qa`niygelestiriw trenerovka protsessin individualastırıw menen baylanıslı. Palwannıń` ayrıqsha qa`biletlerin esapqa alıw onın` qa`biletlerin jarıs barısında tolıq iske asırıwg`a imkaniyat beredi. Qa`niygelerdin` palwanlar jarısı jumısın u`yreniw arqalı ilimiy izertlewler olardin` bellesiwdi alıp bariw usılında ayrıqsha u`zgesheliklerin anıqlap berdi. Barlıq palwanlardı sha`rtli tu`rde “ku`shliler” yag`niy ku`sh penen alıswdı abzal ko`retug`ın palwanlar, “shaqqanlar” yag`niy bellesiwdi joqarı tempte alıp bariwshılar palwanlar “oyınhılar” yag`niy texnikalıq ha`m taktikalıq jaqtan qarsılasınan u`stem keletug`ın palwanlarg`a ayırıw mu`mkin.

Palwannıń` bellesiwdi alıp bariw usılın anıqlap, trenerovka protsessin individualastırıw mu`mkin. Usınday protsess qurallar, usıllar tan`law, sonday-aq trenerovka menen jarıs nagruzkaların normalastırıwdı o`z ishine alıwı tiyis.

Sportshının` ulıwma ha`m jekke tayarılıq birliginin` bag`dari-bul palwanlar trenerovkasına qaray ulıwma ha`m jekke tayarılıq birliginin` bag`ıtı ulıwma ha`m jekke tayarılıqtıń` o`z-ara baylanısın ko`zde tutadı. Bunda ko`p jıllıq sport trenerovkasının` birinshi basqıshında ulıwma tayarılıq jetekshi orındı iyeleydi.

Ulıwma tayarılıq organizmnıń` mu`mkinshiliklerinin` belgili bir tiykarın sonday-aq ha`reket ilimleri menen ko`nlıkpelerinin` jiyindisın payda etedi. Ma`selen, trenerovkanın` baslang`ısh basqıshlarında akrobatika oyınlarının jaqsı o`zlestirgen palwanlar endigide gu`restin` qıyın texnikalıqha`m taktikalıq ha`reketlerin jen`isli tu`rde iyeleydi.

Jetkilikli da`rejede ha`r ta`repleme fizikalıq tayarıllıqqa erisiw birneshe tamayıllarına salıstırg`anda trenerovka quralları menen usıllarının` aqılıy taslaşıwi ko`p jıllıq shıńıg`ıwlar protsessinde ulıwma ha`m jekke tayarılıqtıń` optimal o`zgesheliklerine baylanıslı (3-tablitsa).

Sportshının` jası, tayarılıq da`rejesi, sonday-aq ayrım jag`daylarg`a qarap, bul baylanıs basqasha bolıwı mu`mkin. Sportshının` ulıwma ha`m jekke tayarılıq`ınnıń` salıstırmalı o`lshemin anıqlag`anda tek g`ana onın` tayarılıq

da'rejesin, mu`mkin ayrım o`zgeshelikleri bellesiwdi alıp barıw usılı, ha`reket bilimlerin o`zlestiriw, trenerovka nagruzkalarına shıdam beriw ha`m basqaların esapqa alıw kerek.

3-Tablitsa

Sportshının` ko`p jılıq trenerovka jumısında ulıwma jekke fizikalıq tayarlıq bag`darlarının` maydanının` shama menen o`lshewi (%)

Tayarlıq tu`ri	Shınıq`ıwlar jılı							
	1-shi	2-shi	3-shi	4-shi	5-shi	6-shı	7-shi	8-shi
UJT	70	70	60	60	50	50	40	40
MJT	30	30	40	40	50	50	60	60

Solay etip, jekke tayarlıq ulıwma tayarlıqtın` bekkem tiykarına su`yenedi ha`m shınıqqanlıqtın` unamlı ku`sh alıw na`tiyjesin iske asıradı.

Trenerovka protsessinin` o`zine baylanıslı u`zliksizligi bag`ıtı- bul sport trenerovkasının` bul bag`ıtı trenerovka protsessin pu`tkil jıl dawamında iske asırıwg`a qaratılg`an bolıp, onda shınıqqanlardın` u`zliksiz rawajlanıwin ta`miynleytug`ın optimal nagruzkalar sonday-aq dem alıslar rejelestiriledi. Bul jılıq trenerovkanı du`ziw ushın to`mendegi shınıqqanlıq, jag`dayın rawajlandırıw nızamlarına ta`sırın tiygiziwi tiyis.

a) eger palwannın` fizikalıq, texnikalıq ha`m taktikalıq ha`m ruxıy tayarlıg`ında belgili da`rejede erisiwden ibarat bolg`an ulıwma shınıqqanlıq da`rejesi artıp barsa, joqarı na`tiyjelerge erisiwge boladı.

b) jan`a shug`ıllanıp atırg`an sportshılarda shınıqqanlıqtın` ayrım tamanlarının` da`rejesinin` artıwı tag`ı da joqarı na`tiyjelerge jeteleydi, biraq na`tiyjelerdin` endigi de, de artıwı ushın trenerovkanın` ayrım tamanların jarıs jumısının` esapqa ala otırıp jekke komplekske birlestiriw kerek.

Palwanlardın` tayarlıg`ında trenerovka protsessinin` u`zliksizligi tiykarg`ı u`sh qag`ıydanı esapqa ala otırıp iske asırıladı, oqıw-trenerovka protsessin ko`p jılıq ha`m pu`tkil bir jıl dawamında iske asırıw o`zgesheligine iye bolıwı tiyis, ha`r bir kelesi oyınnın` ta`sırı trenerovka prossesinde alding`ı oyınnın` izine

u`sti-u`sine tu`siv kerek. Bunda aldıng`ı oyının` ta`sirinde ko`zge tu`sken palwannın` organizmindegi unamlı o`zgerisler bekemlenedi ha`m rawajlanadı, oyınlar ha`m shinig`ıwlar arasındag`ı dem alıstı tiklew ha`m shınıqqanlıqtı bekemlew ushın jetkilikli da`rejede bolıwı tiyis.

Trenerovka protsessi u`zliksizlikti sho`lkemlestiriwde barlıq tiykarg`ı jarıslardın` jıl dawamında bir tegis bo`liniwi u`lken a`hmiyetke iye. Sport gu`resinde, a`dette tiykarınan eki-u`sh jarıslar ayrıladı, qalg`an barlıq jarıslar olarg`a bag`ındırıldı ha`m jumıs sonday etip bo`listiriledi, bunda shınıqqanlıq tiykarları maqseti ha`m turaqlı tu`rde jaqsılanıwı sonday-aq jarıs protsessinin` isenimliliği artıwı tiyis.

Trenerovka nagruzkaların arttırıp bariwdı izbe-izlik ha`m shegaralıq birligi bag`ıti-bul gu`reste, trenerovka nagruzkaların arttırmay turıp joqarı sport na`tiyjelerine erisiw mu`mkin emes. Sport na`tiyjelerinin` trenerovka, nagruzka-larının` mug`darına tuwrıdan tuwrı baylanısı funktsional imkaniyatlarının` shegarasına jaqın bolg`an trenerovka nagruzkaları belgili bir sharayatlarda onda artıp baratug`ın kupiya o`zgerislerdi ju`zege keltiriwshi sonday-aq na`tiyjede onın` imkaniyatlarının` artıwına alıp keliwi mu`mkin. Birdey qa`liptegi nagruzkalar a`ste aqırın o`zinin` trenerovka na`tiyjesin joytip baradı, keyinnen bolsa fizikalıq ha`m ruxiy is qa`biletinin` rawajlanıwına ja`rdemin bermey qoyadı. Sport gu`resi sporttin` basqa tu`rlerinen sonısı menen ayrıladı, onda texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerdin` sanı ku`ta` ko`p boladı.

Bul ha`rekettin` korrdinatsiyasına u`lken wazıypalar qoyadı, sonlıqtan u`yreniletug`ın ha`reketler, a`sirese bellesiwdi alıp bariwdın` kombinatsiyalı usılda orınlana tug`ın ha`reketler sapın kem-kemnen artırıp bariw kerek.

O`zbekstanlı joqarı da`rejeli sportshılar d6n`ya ha`m Olimpiyada oyınlarının` jen`impazları Arsen Fadzaev ha`m Rustem Kazakovlar bellesiwdi kombinatsiyalı usılda alıp bariwdı joqarı da`rejede iyelegenler.

Texnikalıq ha`m taktikalıq tayarılıq ha`reketler koordinatsiyasın ha`m belgili da`rejede fizikalıq sıpatların, birinshi gezekte, shaqqanlıq, tezlikti rawajlandırıwg`a ja`rdem beredi. Fizikalıq sıpatların, bag`darlaw menen

rawajlandırıw ushın trenerovka nagruzkalarının` belgili bir stukturasın o`zgertiw kerek. Bunda en` tiykarg`ı waziypa ko`p jilliq trenerovkanın` ayrım basqıshlarında nagruzkanın` maydanı ha`m ku`shi qanday da`rejede artırılıw za`ru`rliginde bolıp esaplanadı. Trenerovkanın` nagruzkası bunda palwannın` jumis qa`biletinin` o`sıwine qaray artıp bariwı tiyis. Bul jerde nagruzkanın` anıq esabın alıw, sonday-aq shınıqqan jag`dayın u`zliksiz tekserip turiw ha`m trenerovka nagruzkalarının` o`sip bariwında izbe-izlik bag`ıtın iske asırıw ushın jarıs jumısın analiz etip bariw kerek.

Jas o`sirim palwanlardın` tayarlığ`ında trenerovkanın` bul bag`ıtın trenerovka menen jarıstıñ` nagruzkalarının` norması ha`m ku`shinin` o`sip kiyatırg`an balalar organizminin` funktsional mu`mkinshiliklerine tolıq sa`ykes keliwinin` za`ru`rligi menen ko`rinedi.

Trenerovka menen jarıs nagruzkaların a`steaqırın arttırıp bariw, sonday-aq texnikalıq ha`m taktikalıq tayarıllıqqa bolg`an talaplarının` a`ste aqırın quramalastırıwı jas o`sirim palwanlardın` shınıqqanlıq`ının` tag`ı da jemisin arttıriwg`a ko`mek beredi.

Nagruzkalar dinamikasının` o`zine sa`ykes tolqınsımaqlıq`ı bag`darı-bul sport trenerovkasının` bul bag`ıtı trenerovka nagruzkalarının` tolqınsımaq formada du`zilisin ko`zde tutadı. Nagruzkalardın` tolqınsımaq du`zilisi ha`m anag`urlım qısqa ha`m trenerovka protsessinin` onnan uzaq fazaları (basqıshlar, da`wirler, tsikller) ushın xarakterli boladı. Nagruzkalardın` tolqınsımaq du`zilisinin` u`sh tiykarg`ı tu`ri bar.

a) Nagruzkalardın` kishi tolqınsımaq du`zilisi birneshe ku`nnen (ko`bine se ha`pteden) ibarat trenerovka mikrotsiklli dep ataladı.

b) Nagruzkalardın` ortasha tolqınsımaq du`zilisi, ol birneshe mikrotsikllerdi (3-6) o`z ishine aladı ha`m trenerovka mikrotsikli dep ataladı.

v) trenerovka basqıshları yaki da`wirleri ushın nagruzkalardın` u`lken tolqınsımaq du`zilisi, ol birneshe orta tsikllerdi o`z ishine aladı ha`m trenerovka mikrotsikli dep ataladı.

Zamanogo`y trenerdin` pedagogik sheberligi ko`p tamannan mikrotsikller menen makrotsikllerdegi trenerovka nagruzkalarının` sıyımlıǵı sonday-aq ku`shin tolqınsımaq du`ziw biliminde ko`riwge boladı. Trenerovka nagruzkalarının` dinamikasının` tolqınsımaqlıǵı u`sh fazag`a bo`linedi:

1. Nagruzka jiyındısının` artıp bariw fazası.
2. Waqıtsha turaqlılıǵı fazası.
3. Savlastırma, jen`illesiw fazası.

Usı fazalar tiykarında trenerovka jumısların sho`lkemlestiriw palwannıń` shinig`ıwin arttıriwg`a ha`m ha`dden tıs shinig`ıw mu`mkinshiligin joqqa shıg`arıwg`a mu`mkinshilik beredi. Tu`rli fazalarda ayrılm nagruzka parametrlerinin` o`zgeriw barası ha`m da`rejesi nagruzkalardın` tolıq sıyımlıǵı palwannıń` shınıqqan da`rejesi menen tempi, trenerovka basqıshları menen da`wirlerine baylanıshı.

Trenerovka barısının` jarıs-salistilg`an tsiklilik bag`darı- bul trenerovka protsessin du`zgen trenerovkanın` belgili bir tsiklliligine kewil bo`liw kerek. Bunday tsikllilik juwmag`ı u`zliksiz trenerovkanın` turatug`ın trenerovka protsessleri buwınları menen bag`analarının` (shinig`ıwlar, basqıshlar, da`wirler) izbe-izliginen ibarat. Waqıt mug`darına qaray (bul waqıt ishinde trenerovka protsessi du`ziledi), kishi tsikller yaki mototsikller (a`sirese, ha`ptelik) orta yaki mezotsikller (ko`binese bir ay shamasına dawam etedi) ha`m u`lken yaki makrotsikller (a`sirese, jıllıq ha`m yarımjıllıq) bo`linedi. Olardin` barlıǵı trenerovka protsessin aqılıy du`zimnin` ayırlıması buwının payda etedi.

Bunday tsikllilik du`zimnin` tiykarın tu`siniw-bul sport trenerovkasın du`ziwdin` ulıwma ta`rtibin tu`siniw bolıp esaplanadı.

Trenerovka menen jarıs aktivligin iske asırg`anda tsikllilik bag`darı a`ne usıg`an bag`darlanadı. Bunda ha`rbir na`wbettegi tsikl alding`ısin a`piwayı qaytalaw emes, al trenerovka protsessinin` rawajlanıw ta`replerin, sonday-aq trenerovka nagruzkalarının` da`rezesi boyınsha aniqlaydı.

Trenerovka tsikller-bul onın` du`zilmeli sho`lkemlestiriwdin` en` qolaylı forması menen xızmetkerlerinin` dıqqatın tag`ı-da o`zine tartpaqta. Bunda

ha`zirgi waqıtta keminde eki jag`day: birinshiden nagruzkalar norması menen ku`shinin` keskin tu`rde artıwı, olar zamanago`y sportta biologik norması menen ku`shinin` keskin artıwı, olar zamanago`y sportta biologik norma shegarasına jaqınlaspaqta. Ekinshiden, trenerovkanın` san parametrleri ha`m ja`ha`nnin` jetekshi sportshılarıının` masterlik da`rejesinin` ten`lesiwi sebep bolmaqta.

Onısı da, bunısı da, trenerovka du`zimin optimallastırıw joli arqalı sporttın` rawajlanıw protsessi tag`ı da na`tijeli basqarıwg'a ha`reket etiwge ma`jbu`rleydi.

Texnikalıq ha`m taktikalıq sheberlik bag`ıtı-bul keyingi waqıtları sport gu`resinin` praktikası menen a`debiyatında «texnikalıq ha`m taktikalıq sheberlik» ataması ken`nen qollanılmaqta. Sport gu`resinin` texnikası degende tar ma`nisinde gu`resiwge jen`is keltiretug`ın ha`reketlerdi atqarıwdın` en` bir aqılıy usılların tu`sinemiz. Bunda palwanlardın` ayrim o`zgesheliklerine ayriqsha kewil awdarg`anlıg`ımızda, olarg`a tiyisli bolg`an biomexanikalıq ha`m fiziologiyalıq nızamlarına su`yenetug`ın ha`reketler texnikanın` tikarın payda etedi. Sportta texnika degen joqarı sport na`tiyjesine erisiw ha`m qarsılası u`stinen jen`iske erisiwdin` barlıq usılların ha`m formasın tu`sinemiz. Taktika birqatar faktorlar kompleksi arqalı iske asadın`

Tayarlıqtın` ku`shli ta`repleri ha`m qarsılastın` kemshiliklerinen paydalaniw texnikanı iyelewdegi ayrim jag`daylar, aljastırıwshı ha`reketler menen qarsılastı aldaw, belleskende qolaylı jag`daylarda ta`sırıli usıllardı paydalaniw, ku`shti puxtalıq penen jumsaw, qag`ıydalarda belgilengen imkaniyatlıdı gilem maydanın, o`zinin` morfologiyalıq ha`m fiziologiyalıq qa`bilietin anıq tu`rde ju`zege shıg`arıw h.t.b.

Jekke gu`res sport tu`rlerinde, a`sirese sport gu`resinde, texnikanın` ha`m taktikanın` bir-biri menen tig`ız baylanıslı bolıp, geypara mamanlar palwannıñ` ha`reketin maqtaw ushın ko`rip shıqqanda geybir ha`reketlerdi texnikalıq, geybirewlerin bolsa taktikalıq ha`reketke ayırg`anda birdey pikirge iye emes.

Tiykarınan olar dinamikalıq pu`tinlikti payda etedi.

Jekke texnikalıq ha`reketler-bul basqa ha`reketlerden o`z aldına ayrılg`an, a`detten onın` ja`rdeminde erisiletug`ın, biraq palwannın` jarıs protsessindegi quramalı ha`reketleri kompleksinin` tek g`ana bir bo`limin payda etetug`ın t6wellengen ha`reket du`zimi bolıp esaplanadı.

Jekke taktika-bul palwannın` jarıs protsessindegi ulıwma betalısı bolıp esaplanadı. Geypara taktikalıq ha`reket belgili bir texnikalıq ha`reket bolıp ta esaplanadı. Ma`selen, qarsılastı ten`lesiwden shıg`arıw ha`m hu`jim ushın qolaylı dinamikalıq jag`daydı jaratiwdan ibarat taktikalıq maqsetlerde atqarlatug`ın «sermew» «iyteriw» ha`reketleniwler. Olar belgili bir texnikalıq ha`reketler bolıp (olar durıs yaki nadurıs atqarılıwı mu`mkin) hu`jimdi tayarlaw usılları tu`rinde taktikalıq maqsetlerine xızmet etedi. Bir waqıttın` o`zinde jekke texnikalıq ha`reketler (usıllar) taktikalıq ha`reketlerdin` tiykarg`ı tu`rleri (hu`jim, aldaw, qarsı hu`jim) bolıwı mu`mkin. Onnan keyin «texnikalıq ha`m taktikalıq sheberlik» yaki «taktikalıq ha`m texnikalıq ha`reket» atamalarının paydalananız.

Bunda texnikalıq ha`m taktikalıq sheberlik degende joqarı da`rejedegi tu`rli palwanlarg`a ta`n bolg`an ha`reketlerdi atqarıwdı tiykarg`ı nızamların, bag`ıtların tu`sinemiz. Usı bag`ıtlar joqarg`ı sport sheberliginin` o`zine ta`n bolg`an modelin, o`lshemin islep shıg`ıwg`a ha`reket etemiz. Olardin` qatarına to`mendegi bag`ıtlar kiredi;

Texnikalıq ha`m taktikalıq sheberlik penen gu`res qag`ıydalarının` o`z-ara baylanması, texnikalıq ha`m taktikalıq ha`m palwan jag`daylarının` o`z-ara baylanması, optimal sıyımlılıq, hu`jim ha`reketlerinin` ha`r tu`rliligi ha`m baylanıslıq`ı;

-hu`jim ha`reketlerinin` jetekshi a`hmiyeti;

-dinamik jag`daydan hu`jim jasaw ushın paydalaniwg`a tayarılıq;

-baslı kompensator faktorlardan paydalaniw; texnikalıq ha`m taktikalıq sheberliktin` ilgir ha`m qalaq ta`replerine birdey ta`sır etiw.

Texnikalıq ha`m taktikalıq sheberlik ha`m gu`res qag`ıydalarının` o`z-ara baylanması, sport gu`resinin` rawajlanıwının` basında palwanlar ta`repinen

qollanılatug`ın texnikag`a qarap texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerdi belgilep beretug`ın qag`ıydalar islep shıg`ılg`an edi. Sog`an qaray ha`rqıylı gu`res tu`rleri kelip shıqqan. Qag`ıydalar keyin ala ha`rbir gu`restin` tu`ri ushın o`zgertilgen. Olar arqasında belgili ha`reketlerdi sheklew ha`m basqaların en` jaydırıwg`a ha`reket etken. qollanılatug`ın texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerdin` sanı menen sıpatına qarap gu`res tu`rine ta`sır etiw, onın` sport penen tamashago`ydin` jag`dayın jaqsılaw maqsetinde, qag`ıydalardı o`zgertiwge ha`reket etken.

Joqarı bilimli palwanlar ha`r qanday o`zgeriletug`ın qag`ıydalarg`a qarap, texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerden optimal tu`rde paydalaniw mu`mkin. Jan`a qag`ıydalardın` jetekshi palwanlardın` sheberligine qolay ta`sır etiwin shamalawg`a boladı. Olarda ko`binese hu`jim ha`reketlerin qollap kuwatlaw ilimin ashıp beredi.

Sport gu`resi trenerinin` ka`siplik-pedagogikalıq iskerligi ko`p qırılı. Ol bir qatar talaplardı orınlawlardı o`z ishine aladı. Olar arasında to`mendegilerdi ajıratıp alıwları tiyis: oqıw-ta`rbiyalıq jumıslar, palwanlardın` trenirovka ha`m jarıs iskerliklerin basqarıw, sportqa uqıplı ha`m ku`shli balalar arasınan tan`law, ilimiy metodikalıq seminarlarg`a qatnasiw, jarıslardı sho`lkemlestiriw ha`m o`tkeriw, trenirovkalar ha`m jarıslardı texnikalıq a`spablar menen ta`minlewde o`z ka`sip o`nerlerin asırıw.

Gu`res terminologiyası-bul qa`niygeler o`zlerinin` ilimiy ha`m pedagogikalıq is ta`jribesinde paydalanatug`ın atamalar jiyindisi.

Joqarıda aytılg`anınday-aq ko`plegen pa`nlerdi klassifikatsiyalaw ha`m dizimlestiriw tiykarında du`zilgen terminologiya pa`n mazmunı tuwralı mag`lıwmatlar beredi ha`mde maqsetli tu`rde jetilistiriw mu`mkin. Bunday terminalogiya, ilimiy terminologiya dep ataladı.

Sonday-aq, klassifikatsiyalaw, dizimlestiriw, ha`m terminologiya tuwralı pikir ju`rgizgen waqıtta, olardin` mine usı ta`rtipte sanap o`tiliwine itibar berip, ondag`ı klassifikatsiyalaw boyınsha istin` izbe-izligin ko`riw mu`mkin. Yag`nyı birinshi klassifikatsiyalaw orınlanağı, onın` na`tiyjesinde anıq ma`lim bir dizim o`ndiriledi, keyin-ala onın` tiykarında barlıq gu`res, usıllarının` ilimiy tiykarlang`an atları (terminleri) beriledi.

Oqıtıw maqseti shug`ıllanıwshılarda trenerdin` ka`siplik jag`dayının` konseptsiyasın payda ettiretug`ın bilimler dizimin su`wretlewden ibarat. Sol konseptsiya bilimler ha`m uqıplar, ilimiy pikirlew usılları, shug`ıllanıwshılarda an`lı ha`m de praktikalıq ilimine teoriyalıq m6na`sibetti ta`rbiyalawdı o`z ishine qamtıydı.

-sport gu`resinin` teoriyası ha`m onı oqıtıw usılı oqıw pa`ninin` o`zine sa`ykes jag`dayları sonday-aq ayriqshalıg`ın payda etetug`ın ulıwma 8azıypalar to`mendegilerden ibarat.

-sport tu`ri teoriyası ha`m onı oqıtıl usılı boyınsha bilimlerdin` optimal sıyımlılığ`ın ha`r ta`replemeligi ha`m jetkilikli da`rejede teren` bolıwin ta`min etiw.

-tvorchestvolıq an`law imkaniyatların rawajlandarıw.

-palwannıñ` ulıwma tayarlıq mashqıların atqarıw bilimin iske asırıw ha`m rawajlandırıw.

-gu`res texnikasının` usılları qorg`anıwlar ha`m qarsı usıllardı atqarıwın iske asırıw ha`m rawajlandırıw.

-jarıs bellesiwlerindegi texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerdin` optimal sıyımlılığ`ın ha`m ha`rqıylılığ`ın iske asırıw.

-oqıw, oqıw-trenerovka, baqlaw jarıs ha`m ko`rgızbeli bellesiwlerdi alıp bariw ko`nlikpeleri ha`m bilimlerin asırıw.

-gu`res usılların atqarıw texnikasın toplaw bilimleri, ilim ha`m ko`nlikpelerin iske asırıw ha`m rawajlandırıw.

-gu`res texnikasın ko`rsetip beriw ha`m tu`sindiriw bilimin iyelew.

-quramalı texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerin atqarıwg`a u`yretiw ha`m rawajlandırıw bilimleri, ilim ha`m ko`nlikpelerin iske asırıw ha`m rawajlandırıw.

-gu`res boyınsha sabaqlardı talqılaw ha`m o`tkeriw bilimlerin iske asırıw ha`m rawajlandırıw.

-gu`res jarıslarına to`reshilik etiw ha`m massalıq sport jumısların payda etiw ha`m onı o`tkeriw bilimleri, ilimleri ha`m uçıpların, iske asırıw ha`m rawajlandırıw.

Sport trenerovkasının` quralları-bul ha`rqıylı fizikalıq shinig`ıwlar bolıp, olar to`rt toparg`a bo`lingen; Ulıwma tayarlıq, ja`rdemshi tayarlıq, ayrıqsha tayarlıq ha`m jarıs tayarlıq`ı. Ulıwma tayarlıq shinig`ıwlarına sportshının` organizmin ha`r ta`repleme funktsional rawajlandırıwg`a xızmet etetug`ın oyınlar kireti. Olar tan`lag`an sport tu`rinin` ayırmashılığ`ına sa`ykes keliwi menen birge onın` menen belgili bir qarama-qarsılıqta turıwı mu`mkin, bunda tek g`ana bir ta`repleme rawajlandırıw wazıypası g`ana atqarıladı.

A'DEBİYATLAR

1. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g`risida"gi qonun (14 Yanvar` 1992y)
2. Karimov İ. A. «Sog`lom avlod bizning kelajanimiz» Sog`lom avlod dastu'rini tasdiqlashga bag`ishlangan majlisda so'zlagan nutqi. T. 2000 y.
3. Karimov İ. A. O'zbekistan: natsional`naya nezavisimost`, ekonomika, politika, ideologiya. T. 1. Tashkent, 1996. — S. 76-77.
4. Karimov İ. A. Vospitanie zdorovogo pokoleniya — svyashenniy dolg kajdogo iz nas. Vistuplenie na zasedanii, posvyashennom utverjdeniyu Programmi «Zdorovoe pokolenie», 24 fevralya 2000 g. // Tafakkur. Tashkent, 2000. № 2. S. 7
5. «Dene ta`rbiyası ha'm sport haqqindag`ı nızam» //Qaraqalpaqstan Respublikasının' nızamlar jynag`ı. Nokis, 1992. — S.168-188.
6. F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent-2001 y.
7. Galkovskiy N.M., Kerimov F.A. Vol`naya bor`ba.-T., 1993.
8. P.F.Matushak. 100-urokov Vol`noy bor`bi. Alma-Ata. "Kazaxstan" 1990g
9. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A. O'zbekcha milliy sport kurashi.-T., 1993.
10. Kerimov F.A. Kurash tushaman.-T., 1990.
11. Salomov R. S. "Sport mashg`ulotlarining nazariy asoslari Wz.D.J.T.İ. Nashiryoti manba. T-2005 y.
12. F.A.Kerimov. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. Toshkent-Zar qalam-2004-y
13. Yunusova Yu.M., Efimenko A.İ. «Sport trenirovkasi asoslari», Toshkent-1991
14. Gancharova O.V. "Yosh sportchilarining jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish" O'z.D.J.T.İ. nashiryoti-manba bo'limi 2005 y.

15. J.Sultamuratov, A.Utepbergenov. Milliy gu`res (joqarı, orta, mektep oqıwshıları ha`m jas o`sirim sport mektepleri ushın milliy gu`res boyınsha metodikalıq ko`rsetpe). 2001 jıl
16. Qaraqalpaq milliy gu`res boyınsha bag`darlama. Sh.Mustafaev, J.Sultamuratov. 1994 jıl oqıw-metodikalıq oray.
17. Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.X «Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati» Tashkent 2005
18. Salomov R.S. «Sport mashg`ulotlarining asoslari» Toshkent 2005
19. Zaytsorskiy G.A. Sportshının` dene sapası (rus tilinde) 1970 j.
20. Matveev L.P. Sport shınıktırıwının` tiykarları (rus tilinde) 1977 j.
21. Dene tarbiya mugalliminin` kitabı (rus tilinde) V.S.Kayurovtın redaktorlawında. 2000 j.