

**ÓZBEKSTAN RESPUBLIKASÍ JOQARÍ HAM ORTA ARNAWLÍ  
BÍLIMLENDÍRÍW MÍNÍSTRLÍGÍ  
ÁJINIYAZ ATÍNDAĞÍ NÓKIS MÁMLEKETLIK PEDAGOGIKALÍQ  
INSTITUTÍ**



**Dene mádeniyati fakulteti**

**Dene tarbiya kafedrası**

5112000-Dene mádeniyati 4-kurs pitkeriwshisi  
Baltabaeva Guzaldín

# PITKERIW QÁNIYGELIK JUMIŠÍ

*TEMA: «Balalar hám jas óspirimler sport mekteplerinde shuǵıllanıwshılarga gúres usılların úyretiw ilajları»*

Talaba:

\_\_\_\_\_

imza

G. Baltabaeva

Ilimiy basshi:

\_\_\_\_\_

imza

p.i.b.f.d. D.Nurishov

Kafedra basligi:

\_\_\_\_\_

imza

A.Kazakov

**Kafedra majlisinin 2019-jil \_\_\_\_\_-may sanesindegi  
№ \_\_\_\_\_ protokoli menen qorgawga ruxsat berildi**

**NOKIS-2019**

Reje

<b>Kirisiw.....</b>	<b>1</b>
<b>I.BAP. SPORT GÚRESİNDE TÁLİM HÁM ShEBERLİKTİ JETİLİSTİRİWDİŇ TÍYKARĖI MASHQALALARI</b>	
1.1. Erkin gúres mısasında sport gúresi waqtındağı háreketlerdi talqılaw.....	4
1.2. Balalar hám jas óspirimler gúres mekteplerinde texnikalıq tayarlıq.....	9
1.3. Jas palwanlardıń jarıs aldı taktikalıq tayarlığı.....	18
1.4. Milliy gúrestıń tayarlıq baskıshlarında shuğıllanıw printsipleri, usılları hám bólimleri.....	38
<b>II.BAP. Mektep oqıwshılarına jeke gúresler túrlerin úyretiw usılları...43</b>	
2.1. Mektep oqıwshılarına erkin gúresti úyretiwdiń ózine tán qásiyetleri.	43
2.2. Erkin gúrestıń usılları hám ámelleri.....	48
<b>III.BAP. Mektepte dene tárbiyadan tis waqıtlari gúreske úyretiw.....53</b>	
3.1. Gúres boyınsha mektepten tis sektsiyalar.....	53
3.2. Mektepten tis sektsiyalardıń aldına qoyılĖan wazıypalar.....	55
Juwmaq.....	59
Ádebiyat.....	63

## **K İ R İ S İ W (Diplom jumısınıń annotatsiyası)**

**Diplom jumısınıń aktualıǵı.** Jas gúresshilerdiń dáslepki tayarlıq fundamenti – fizikalıq tayarlıǵı tiykarǵı máselesi bolıp, koordinatsiyalıq qábiletlerin rawajlandırıwǵa jóneltirilgen, fizikalıq qásiyetlerin rawajlandırıwı hám tayanış-h'áreketleniw apparatı buwınların bekkemlew menen baylanıslı. (S.L.Boychenko, 1993; G.S.Tumanyan, 2006; V.A.Vorovev, 2012)

Usıǵan tiykarlanıp ilimiy dáliyllewdi unamlı tirlerin talap etiwshi kerekli máselelerdiń biri, jas gúresshilerdiń háreketleniw-koordinatsiyalıq qábiletlerin rawajlandırıw texnologiyasını jetilistiriw bolıp esaplanadı. Kooordinatsiyalıq qábiletlerdi rawajlandırıw texnika-taktikalıq háreketlerdi jetilistiriwge hám dinamikasını formalastırıw tásiri, gúresshiler arawlı h'áreket tájiriyesin iyeleydi hám tez quramalı koordinatsiyalıq h'áreketleniw kónikpelerin ózlestiredi, bul jarısıw iskerligi sıpatın jeterlishe asıradı. (R.A.Piloyan, 1999; Ch.T.İvankov, 2005).

**Diplom jumısınıń úyreniliw dárejesi.** Sport teoriiyası hám metodikasında rawajlanıw máselesi sportshılardıń tiykarǵı fizikalıq qásiyetleri jeterlishe islep shıǵılǵan. (Ch.T.İvankov, 2005; M.Ya. Nabatnikova, 1986; V.P. Guba, 1997; İ.Yu. Gorskaya, 2000; L.D. Nazarenko, 2003; L.İ. Lubısheva, 2005 i dr.). Sportshılardıń koordinatsiyalıq qábiletlerin rawajlandırıw quralları hám metodları, pedagogikalıq printsipleri názerde tutılǵan. Biraq, máseleni h'ár túrli úyreniw teoriiyası hám ámeliyatta sport jeke gúresi jas gúresshilerdiń koordinatsiyalıq qábiletleri ilimiy tiykarlangan metodikasında tolıq kólemde jarıtıp berilgen. Házirgi qarama-qarsılıqlar jas gúresshilerdiń dáslepki tayarlıǵı tiykarǵı texnologiyası záruriy h'áreketleniw-koordinatsiyalıq qábiletlerin jetilistiriw hám shınıǵıw protsessinde innovatsiyalıq qurallardı nátiyjeli formalastırıw imkanın shekleydi. Jas ózgesheligi hám olardıń sensitiv tárbiyasın esapqa alǵanǵan usınday islew usılı (razrabotka) jas gúresshilerdiń jarısıw protsessine texnika-taktikalıq tayarlıq dárejesin arttırıwǵa járdem beriwı lazım.

Gúresshilderdiń dáslepki tayarlıq basqışında h'áreketleniw-koordinatsiyalıq qábiiletlerin rawajlandırıw quralları hám jolların izlew (qıdırıw) sportshı rezervlerin tayarlaw aktual problemalardıń biri bolıp tabıladı.

**Diplom jumısınıń obekti-** jas gúresshilderdiń h'áreketleniw-koordinatsiyalıq qabiletlerin jetilistiriw hám rawajlandırıwǵa jóneltirilgen shınıǵıw protsessi.

**Diplom jumısınıń maqseti:** balalar hám jas óspirimler sport mekteplerinde shuǵıllanıwshılarǵa gúres usılların úyretiw hám jetilistirwden ibarat.

**Diplom jumısınıń wazıypaları:**

1. Jas gúresshilderdiń h'áreketleniw-koordinatsiyalıq qabiletleri hám fizikalıq tayarlıq dinamikasın talıqlaw.
2. Jas gúresshilderdiń texnikalıq tayarlıǵı jetiskenligin sheklewshi faktorlardı anıqlaw hám olardı jarıs iskerligi sharayatında ámelge asırıw.
3. Jas gúresshilderdiń dáslepki tayarlıq basqışında h'áreketleniw-koordinatsiyalıq qabiletlerin rawajlandırıwdı anıqlaytuǵın metodikasın tájiriybeli bah'alawdı islep shıǵıw.

**Tadqiqot metodi.** Teoriyalıq talıqlaw hám ilimiy-metodikalıq ádebiyatlar maǵlıwmatların ulıwmalastırıw; antropometriya; funktsionallıq kórsetkishlerin ólshew; teoriyalı-pedagogikalıq sınaw; texnikalıq tayarlıǵın bah'alaw; pedagogikalıq tájiriybe; matematikalıq statistika metodları.

**İlimiy jańalıǵı:**

1. Shınıǵıw protsessinde sport nátiyjesi, texnikalıq hám taktikalıq tayarlıǵı, fizikalıq joqarı dárejege erisiw ushın ilimiy-shınıǵıw programmaların ámelge asırıw ushın bazalıq kriteriya sıpatında jas gúresshilderdiń tayarlıǵında h'áreketleniw-koordinatsiyalıq komponenti áh'miyeti esaplanadı.
2. Jarıs iskerliginiń jetiskenligi túrli jastaǵı gúresshilderdiń fizikalıq hám texnika-taktikalıq tayarlıǵı óz-ara baylanıslıǵı anıqlandı.
3. Jas gúresshilderdiń h'áreketleniw-koordinatsiyalıq qabiletlerine óz-ara baylanıstı rawajlandırıw (sopryajennogo razvitiya) texnika hám tezlikli-kúshli (skorostno-silovoy) tayarlıǵı koordinatsiyalıq qabilet penen

birgeliktegi baylanıs komponentlerine shınıǵıw tásiriniń túrli quralların ámeliyatqa usınıw názerde tutılatuǵın metodika islep shıǵıldı.

# 1.BAP. SPORT GÚRESİNDE TÁLİM HÁM SHEBERLİKTİ JETİLİSTİRİWDİŃ TİYKARĞI MASHQALARI

## 1.1.Erkin gúres misalındaǵı háreketlerdi talqlaw

Házirgi zaman erkin gúres texnikası bul jeńisti qolǵa kirgiziwge qaratılǵan háreketlerdiń belgili bir dúzilisi esaplanadı. Gúres tájiriybesi protsesinde texnikalıq háreketlerdiń eń nátiyjeli qurılısı islep shıǵılǵan. Olar h'újimge ótiw, qorǵanıw hám qarsı h'újimge ótiw degen h'áreket túrlerine bólinedi.

Texnikalıq sheberlik tarawında h'újimge ótiw h'áreketleri eń áh'miyetli h'áreket túri esaplanadı. Zamanagóy erkin gúres túrinde h'újimge ótiw h'áreketleri (gúres usılları)niń úlken kólemi hám h'ár qıylı túrleri bar. Gúrestiń tiykarǵı maqseti — qarsılastıń jawırının jerge tiygiziw esaplanadı. Biraq, gúres tik turǵan h'alattan baslanıwı sebepli h'újimniń dáslepki bólimi qarsılastı kóterip jıǵıwdan, yaǵnıy onı vertikal h'alattan gorizontal h'alatqa keltiriwden hámde gewdesin búgip, jawırının tómenge qaratıp jıǵıw usıllarınan ibarat boladı [6. 45-b].

Qarsılas gewdesiniń belgili baǵıtta aylanıwın támiyinlewshi mexanizm mine usı barlıq h'áreketler negizin quraydı. Hújim etip atırǵan palwan h'áreketleriniń forması, mexanizmi hám kúsh-ǵayratlarınıń jetikligi qarsılas gewdesiniń aylanıw waqtındaǵı h'áreket baǵdarına baylanıslı boladı. Eger qarsılas gewdesin tik turǵan h'alattan gilemge iyip, ol jambas penen jıǵıwǵa h'áreket qılınsa, ol jaǵdayda gewde óziniń kese kósheri átirapında aylanadı. Onıń jawırını jerge tiygeninshe gewdesi shama menen 90° múyesh payda etip burladı. Bul qarsılas jawırının jerge tiygizip jıǵıltqansha ótiletuǵın eń qısqa jol esaplanadı. Gúres tájiriybesinde qarsılastıń jawırınına jıǵıltıw maqsetinde onı óz ústinen aylandırıp ılaqtırıwdıń bir qansha usılları islep shıǵılǵan: eńkeyip turıp qarsılıq kórsetiw hám kóterip taslaw, ayaqtan kóterip jıǵıw, shalıp jıǵıw, ayaqtı-ayaqqa burap jıǵıw hám ayaq penen basqa túrli háreketlerdi orınlap qarsılastı arqası menen gilemge jıǵıw mine usınday usıllardan esaplanadı. Biraq, qarsılas óziniń arqası menen jıǵılıwına kúsh salıp qarsılıq kórsetedi: aldǵa eńkeyip aladı, ayaǵın artqa jılıstırıp, oǵan súyenip h'esh

búgip bolmaytuǵın turaqlı múyesh payda etip turadı. Bunday jaǵdaylarda h'újim jasap atırǵan palwan qarsılasın qaptal tárepten kóterip awdarıw hám aldı tárepke tartıp kóteriw hámde arqa jawırını menen jerge jıǵıw imkaniyatına iye boladı. Qaptal tárepten asırıp ılaqtırǵan waqıtta qarsılastıń gewdesi 90° múyesh payda etip, tek qaptalı menen jıǵılıwı múmkin. Onı jawırını menen gilemge jıǵıw ushın h'újim jasap atırǵan palwan qarsılas gewdesin áste-aqırın (aldı-artqı) kósher átirapında 90° qa burıp aylandırıwı hámde tikke turǵan h'alattaǵı uzınına kóz aldığa keltirilgen kósher átirapında da 90° qa aylandırıp turıp jıǵıw kerek. Sonday-aq, arqa-qaptal aralas baǵdar boylap ótiwshi kósher átirapında aylandırıp jıǵıw usılın qollanıw da múmkin. Bul baǵdardaǵı burılıw múyeshiniń ulıwma jıyındısı 90° qa jaqınlasıp qalıwı sebepli ol eń qolaylı baǵdar esaplanadı.

Qıysıq baǵdardaǵı kósher átirapında aylandırıp buraw zamanagóy erkin gúreste tómendegi usıllar toparı járdeminde ámelge asırıladı: qaptal tárepten silkip tartıladı, gewde qısıp, burap qayırıladı hámde qarsılastı misli digirman tasınday aylandırıp (iyinnen asırıp) awdarıladı. Qarsılastıń aldı tárepindegi baǵdar boylap 90° lı múyesh payda etip, jıǵıw waqtında onıń gewdesi gilemge et-beti menen (qarnı menen) túsedı. Kókirekti tómenge qaratıp belinen qoldı ótkerip, qushaqlap uslanadı da qarsılastı jerden silkip kóteriw, súńgigendey tómenge iyilip bókshiyip otırıp ámelge asırılatuǵın usıl dep ataladı.

Qarsılas aldığa qaratıp kóteriledi, jawırını menen jerge awdarıw ushın onıń gewdesin shama menen 270° qa shekem iyiltiw lazım. Al, bunı orınlaw júdá qıyın. Usı maqsette aldınǵı baǵdarda h'áreket etip qarsılastıń jawırının jerge tiygiziw ushın bir neshe usıllar toparı qollanıladı: arqadan qarsılastı asırıp jıǵıw, qarsılastı iyilip turıp jıǵıw, qarsılastı aldı tárepinen silkip tartıp, aldı tárepinen shalıp hámde aldığa silkip tartıw jolı menen awdarıw mine usıllar toparına kiredi. Qarsılas gewdesin aldığa — qaptal tárepke iyrek kósher átirapında aylandırıp turıp, burap jıǵıw bir qansha usıllardan esaplanadı. Bunday jaǵdaylarda burılıw dáslep aldığa qaraǵan baǵdarda ámelge asırıladı hám mine usı burılıw protsesinde qarsılas

gewdesi jáne uzınına kóz aldığa keltirilgen kósher átirapında da aylandırıp alınadı. Solay etilgen waqıtta jámi burılıw gradusı 180° qa shekem kemeyedi[3. 7-b].

Solay etip, ámelde qarsılastıń gewdesin aylandırıp burıw, awdarıw hám onı eki jawırını menen gilemge jıǵıw protsesin segiz baǵdarda ámelge asırıw múmkin.

Zamanagóy erkin gúreste h'újim jasawdıń kóplegen h'ár qıylı usılları hám variantları islep shıǵılǵan. Mine usı usıllardıń tiykarǵı jıyındısına kiriwshi metodlardan on biri klassifikatsiyada kórsetip ótilgen. Qarsılastı birden kóterip aylandırıp, iyilip «súńgiw» h'alatına ótip turıp taslanıw, ózi aylanıp turıp qarsılastı da aylandırıp awdarıw hámde búkshiyip otırǵan h'alattan qarsılasqa taslanıw, qarsılastı óz jawırınına alıp turıp aldığa awdarıw, qarsılasqa iyilip turıp taslanıw, qarsılastı silkip turıp jıǵıw, onıń qolların burap qayırıw jolı menen jıǵıw hám iyinnen asırıp awdarıw áne usınday usıllardan esaplanadı.

Qarsılas gewdesin barlıq zárúrli baǵdarlar boyınsha aylandırıp ushın «jup kúshler» payda etetuǵın arnawlı h'áreketler menen ámelge asırıladı. «Jup kúshler» eki h'áreket etiwshi kúsh járdeminde payda etiledi. Bul kúshler h'ár qıylı táreplerge, yaǵnıy qarsılas gewdesiniń awırlıq orayınan joqarı hám tómengi táreplerge baǵdarlangan kúshlerden ibarat boladı. Eger bul kúshler kóterip aylandırılıp atırǵan qarsılas gewdesi uslap kóterilgen jerde doǵa tárizli formada h'áreketke keltirilse, bul jáne de maqsetke muwapıǵıraq is boladı. Ayrım jaǵdaylarda (silkinip shıǵıw, buraw hám qayırıw usıllarında) jup kúshler h'újim jasap atırǵan adamnıń kúshi hámde gilemge tayanıw hám súykeliw kúshleriniń reaksiyası arqalı payda etiledi (N.M. Galkovskiy, 1953).

Hújim jasaw h'áreketlerin orınlaw ushın bir palwan óz qarsılasın turaqlı turǵan h'alattan shıǵarıp, onı gilemge jıǵıwǵa umtılsa, ekinshi palwan turaqlılıqtı saqlap qalıwǵa hám óz qarsılasın teń salmaqlılıq h'alatınan shıǵarıwǵa umtıladı. tayanıp turılǵan waqıttaǵı turaqlılıq dárejesi sol turaqlılıqtı payda etip turǵan múyeshke baylanıslı boladı. Al, bul múyeshhtiń úlken-kishiligi palwan gewdesi qanday h'alatta turǵanlıǵına baylanıslı boladı (gewde awırlıq orayınıń tayanısh noqatı qanday biyiklikte jaylasqanlıǵına, tayanısh maydanınıń shamasına hámde mine usı



maydandağı awırlıq orayınan kúshtiń baǵdar sızıǵı qanday h'alatta ekenligine, sonday-aq gewdeniń mine usınday h'alatın saqlap turǵan bulshıq etlerdiń h'áreketine baylanıslı boladı). Turaqlılıqtıń geometriyalıq múyeshi degende gewdeniń awırlıq orayındağı tayanısh noqatınan shıǵıwshı sızıq penen mine usı tayanısh maydanındağı gewdeniń awırlıq orayı tayanısh noqatınıń usı maydan shetin birlestiriwshı sızıq arasındağı múyesh túsiniledi. Múyesh qanshelli úlken bolsa, mine usı baǵdardağı turaqlılıq ta sonshelli joqarı boladı  $0^\circ$  (N.M. Galkovskiy, 1971).

Solay etip, tayanısh maydanı qansha úlken bolsa hám palwannıń gewdesindegi awırlıq orayınıń tayanısh noqatı qanshelli tómen jaylasqan bolsa, turaqlılıq dárejesi de sonsha úlken boladı. Palwannıń gewdesindegi awırlıq orayınıń tayanısh noqatınan shıqqan sızıq tayanısh maydanınıń shetine jaqınlasıp barǵan hám onnan da sırtqa shıǵıp ketken waqıtta teń salmaqlılıq buzıladı. Háreket etiw waqtında, yaǵnıy gúresa protsesinde eki palwan da úzliksiz ráwishte óz teń salmaqlılıqların joǵaltıp hám jáne tiklep turadı. Ámelde h'újim waqtında h'újim jasap atırǵan palwan óz teń salmaqlılıǵın joǵaltıw esabınan bir usıldı orınlaydı. Bunda h'újim jasap atırǵan óz qarsılası tárepinen teń salmaqlılıqtıń joǵaltılıwın álbette esapqa aladı. Qarsılastı awdarıp jıǵıw yamasa ámel jasap oǵan taslanıw baǵdarı qalayınsha tańlanıwı qarsılastıń turaqlılıǵın támiyinlep turǵan turaqlılıq múyeshine baylanıslı boladı, yaǵnıy usıldı qarsılastıń turaqlılıq múyeshi kishirek bolǵan tárepke qarap orınlanadı. Bul usıl sol baǵdarda qarsılastıń teń salmaqlılıǵı joǵalǵan waqıtta orınlansa, jáne de jaqsıraq nátiyje beredi. «Gewde h'alatın tez ózgerte alıw sheberligi turaqlılıq dárejesin asırıp barıw hám tayanısh maydanın ortasınan baslap, awırlıq orayın múmkin bolǵanınsha kemirek awıw múyeshi tárepke ısırıp barıw, qarsılastıń h'áreketlerine aktiv qarsılıq kórsetiw — bulardıń barlıǵı gúreste teń salmaqlılıqtı saqlap qalıw negizi esaplanadı, qarsılastıń teń salmaqlılıǵı joǵalǵan waqıttan hámde óz teń salmaqlılıǵın joǵaltıwdan da sheberlik penen paydalanıp, onnan h'újim jasawshı háreketlerdi kúsheytiw maqsetinde paydalanıw gúreste joqarı dárejede texnikalıq h'áreketler islewdiń tiykarı esaplanadı» (N.M. Galkovskiy, 1971).

Eger qarsılastı ol tik turǵan h'alattan eki jawırınına jıǵıwdıń ilajı bolmay, onı kókiregi menen gilemge jıqsa, ol jaǵdayda keyingi h'áreketler onı parter h'alatında turıp 0° (awdarıp) gúres penen jıǵıwǵa qaratılǵan boladı. qarsılastıń kókiregi menen jerde búkshiyip jatırǵan h'alattan — parter h'alatınan jawırınıń jerge qaratıp jatqızıw h'áreketleri uzınına, qaptalına hámde iyrek sızıq boylap baǵdarlanǵan kósher átirapında, kóp jaǵdaylarda qaptal tárepke hám aldǵıa-qaptalǵa baǵdarlanǵan h'áreketler arqalı ámelge asırıladı. qarsılastı parter h'alatınan aylandırıp jıǵıw waqtında eń maqsetke muwapıq dep esaplanǵan bes túrli baǵdar bar. Bunıń ushın (ayaq tárepke burıw ushın) mólsherlengen úsh baǵdardı ámelde orınlap bolmaydı.

Qarsılastı shıǵanaq hám dizede turǵan h'alatınan awdarıw ushın onıń gewdesi barlıq baǵdarlarda jawırınıń jerge qaratıp, shama menen 180° qa shekem burıladı. Bunda da tik turıw h'alatındaǵı sıyaqlı awdarıw baǵdarın turaqlılıq múyeshi hámmeden kóre kishirek tárepke qarap baǵdarlanıwı kerek (bul múyesh gewde uzınına kóz aldǵıa keltirilgen kósher átirapında aylandırılǵan waqıtta hámmeden kóre kishirek boladı). Sonday-aq, parterde qarsılas gewdesin awdarıw jup kúshlerdi h'áreketke keltiriw jolı menen de ámelge asırıladı. Bul shama menen tómendegi kóriniste boladı: birinshi kúsh — bul h'újim jasawshınıń (ózine tartıwshı yaqı ózinen iyteriwshı) kúshi esaplanadı, al ekinshi kúsh kóp jaǵdaylarda tayanış noqatınıń reaksiyası túrinde, gilemge súykeliw kúshi tárizinde yamasa h'újim jasawshı gewdesiniń qanday da bir bólimine qarsılıq kórsetiw túrinde kórinedi [14. 320-b].

Sonday-aq, shıǵanaq hám dizede turıw h'alatında uzınına hám iyrek baǵdarda kóz aldǵıa keltirilgen kósher átirapında qarsılas gewdesin aylandırıw onı kese kósher átirapında aylandırıwǵa qaraǵanda bir qansha paydalıraq ekenligin de esapqa alıw kerek.

Taslanıw waqtında jup kúshler tik turıp taslanıw waqtındaǵı sıyaqlı usıllar menen payda etiledi. Házirgi zaman erkin gúresinde parter h'alatında gúresiwdıń tiykarǵı usılları bar: qarsılas gewdesin burap qayırıw jolı menen aylandırıw,

juwırıp turıp qarsılasqa taslanıw, qarsılastıń arqa tárepine ótip h'újim jasaw, tońqalaq asıp hám gewdeni búgip turıp h'újim jasaw, uzınına hám kesesine kóz aldığa keltirilgen kósher átirapında tońqalaq asıw jolı menen ámelge asırılatuǵın gúres usılları solardıń qatarına kiredi.

Joqarıda keltirilip ótilgen analiz (qarsılas gewdesiniń múmkin bolǵan h'alatlarınan kelip shıǵıp) shártli ráwishtegi analiz bolıp, bunda qarsılastıń turaqlılıq hám qarsılıq kórsete alıw dárejesine baylanıslı bolmaǵan h'alda analiz etilgen, bunday maqset dárejesine baylanıslı bolmaǵan h'alda analiz etilgen. Bundaǵı maqset h'újim jasaw h'áreketleriniń múmkin bolǵan formaları h'aqqında ulıwma pikir payda etiw esaplanadı. Alısıw waqtında qarsılas gewdesiniń túrli baǵdarlarındaqı turaqlılıq múyeshi qanday shamada ekenligin esapqa alıwǵa hámde h'újim baǵdarın eń kem turaqlılıq bar bolǵan tárepten tańlawǵa tuwrı keledi.

## **1.2. Balalar hám jas óspirimler gúres mekteplerinde texnikalıq tayarlıq**

Gúreste trenirovka protsesi nátiyjeliliginiń jáne de asırılıwı kóp jaǵınan texnikalıq-taktikalıq h'áreketlerge úyretiw qollanbasınıń jetilistirilip barıwı menen baylanıslı. Biraq oqıtıwshınıń ámelde qollanılatuǵın h'ár qıylı kónlikpelerin tańlaw hám olardıń nátiyjeliligin asırıwdıń kóplegen máselelerinde birden-bir pikirdiń joqlıǵı, usı másele ele jeterli dárejede úyrenip shıǵılmaǵanlıǵınan derek beredi.

Texnikalıq háreketlerdi ótkeriw texnikasına úyretiw boyınsha mudamı da anıq maqsetti gózlep alıp barılǵan ilajlar ótkerilmeydi. Bunıń sebebi, bir tárepten tálim qollanbası jeterli islep shıǵılmaǵanlıǵı bolsa, ekinshi tárepten, sportshılar menen trenerlerdiń anıq maqsetke baǵdarlangan taktikaǵa úyretiwdiń kúsh-qudiretine isenbewden ibarat (A.P. Kuptsov, 1978).

Sport gúresi boyınsha bir qatar qánigelardiń pikirine qaraganda, palwanlardıń texnikalıq-taktikalıq jaqtan tayarlıǵı elege shekem mashqalalı másele bolıp qalmaqta. Sebebi, texnikalıq-taktikalıq qurallardıń keń diapazonına iye bolǵan palwanlar ádette barlıq qaǵıydalardan awlaq esaplanadı. Bunıń sebebi sonnan

ibarat, jaslardı oqıtıw waqtında quramalı elementlerdi shınıǵıwlarǵa h'ádden tısqarı abaylıq penen kirgiziledi hám oqıw protsesi kóp jıllarǵa sozılıp ketedi.

Oqıtıw qaǵıydaların durıs shólkemlestiriw ushın didaktikanıń ulıwma nızamların biliw kerek. Tálim — bul bilim, talant hám uqıplardı úyretiw hámde olardı iyelep alıw protsesi esaplanadı. Tálim protsesi tiykarınan tórt bólimge bólinedi.

1. Ózlestiriliwi kerek bolǵan materialdı oylaw.
2. Materialdı ańlaw, túsinik payda etiw.
3. Bilimlerdi bekkemlew hámde jetilistiriw, sheberlik hám uqıplar payda etiw.
4. Payda etilgen bilim, sheberlik hám uqıplardı ámelge engiziw.

Oqıtıw protsesiniń h'aqıyqıy nızamları, tiykarǵı qaǵıydaları — oqıtıw protsesi nızamlıqların obektiv túrde sáwlelendiretuǵın hámde oqıtıw qaǵıydaların táriwplew ushın tiykar bolıp xızmet etetuǵın didaktika shártlerinde óziniń anıq kórinisin tapqan.

Dene tárbiyası boyınsha alınatuǵın maǵlıwmat — insan tárepinen óz h'áreketlerin basqarıw tarawındaǵı ratsional usıllardıń tártipli túrde ózlestirip alınıwı turmısta zárúr bolǵan h'áreketli shınıǵıwlar sheberligin, uqıbın hámde olar menen baylanıslı bolǵan bilimlerdiń iyelep alınıwı, h'áreketlerge úyretiwdiń tiykarǵı mazmunın quraydı.

Sport gúresiniń h'ázirgi zaman texnikası bulqarsılas ústinen jeńiske erisiwge qaratılǵan palwan h'áreketleriniń belgili tártibi esaplanadı. Kóp jıllıq gúres tájiriybesi h'újim jasawshı, qorǵanıwshı hám qarsı h'újimge ótiwshı, sportshı h'áreketleriniń eń nátiyjeli dúzilisin islep shıǵıw imkaniyatın beredi. Palwandı texnikalıq jaqtan tayarlawda h'újimge ótiw h'áreketleri jetekshi rol oynaydı. Gúres qaǵıydaları h'újimge ótiw h'áreketlerin qollanǵan palwanlardı xoshametleydi (A.A. Novikov, 1966).

Hár bir tiykarǵı sport shınıǵıwı ápiwayı shınıǵıw bolıwı da, yamasa bir qatar ápiwayı h'áreketlerden quramalı shınıǵıw bolıwı da múmkin. Erkin gúres

tarawındaǵı jarıs iskerligin aralizlew h'újimniń eki qıylı túrin anıqlap berdi. Birinshisi, tiykarǵı usıdan kelip shıǵıp, dárh'al baslanıp ketetuǵın h'újimnen dúzilgen ápiwayı usıl. Al, ekinshisi gúresip atırǵan adam eki yamasa úsh túrli h'áreketlerden paydalanılatuǵın quramalı h'újim usılı esaplanadı (sonnan birinshisi bunnan bılayǵı h'áreketler ushın h'újim jasawǵa qolaylı dinamikalıq jaǵdaydı payda etedi). Bulardıń barlıǵı misli tutas bir h'áreket sıyaqlı úzliksiz orınlap barıladı (N.M. Galkovskiy, 1971).

Hújimde qollanılatuǵın quramalı háreketlerdi eki túrge bólip, olar bir-birinen parıqlanadı:

— ózinde qolaylı dinamikalıq jaǵdaydı tayarlawǵa xızmet etetuǵın arnawlı usılın hámde (onıń menen bekkem baylanısta bolǵan) sheshiwshi háreketlerdi alǵan h'újim h'áreketleri.

— logikalıq bir pútin h'alatqa keltirilgen bir neshe usıllardan quralǵan h'újim kombinatsiyalarınan ibarat usıl. Bul sıpat jaǵınan jańa usıl bolıp, bir usıldıń baslanǵısh h'áreketin óz ishen alıp qolaylı dinamikalıq jaǵdaydı payda etedi hámde ekinshi usıldıń juwmaqlawshı bólimin de óz ishine alıp, sol júzege keltirilgen jaǵdaydan paydalanıladı.

N.M. Galkovskiydiń pikiri boyınsha (1972), erkin gúreste kóbinese ápiwayı h'újim h'áreketleri emes, puxta quramalı h'újim h'áreketleri tabısqa alıp keledi. Alımlar ótkergen izertlewler nátiyjesinde sol nárse dálillengen, usıl kórinisin dárh'al engizip, tikkeley h'újimge ótilgen waqıtları maqsetke erisiw qıyın boladı. Ádette, sonday h'újim h'áreketleri qollanǵanda tabısqa erisiledi, qolaylı dinamikalıq jaǵdaydı júzege keltiriw usılları hámde h'újim usıllarınıń dúzilisi birden-bir h'áreketke aylanıp, h'áreket jıyındısı dep atalatuǵın usılın júzege keltiredi.

Usıldı ámelde qollanıw ushın taktikalıq tayarlıq kóriw usılların toparǵa bólip, klassifikatsiya qılıwdı birinshi márte islep shıqtı. Ol dúzgen táripke muwapıq texnikalıq háreketlerdi ótkeriw ushın qolaylı bolǵan jaǵday payda etiletuǵın qurallar úsh bólimge bólinedi [19. 27-b]:

— Palwan ózi ushın qolaylı bolǵan usıldı tańlap, qarsılasınıń qorǵanıw quralın júzege keltiretuǵın jaǵdaylar (qorqıw, qısıp taslaw, teń salmaqlıq h'alatınan shıǵarıp jiberiw);

— Qarsılas tárepinen aktiv tásir etetuǵın hám palwan ushın qolaylı bolǵan jaǵdaydı júzege keltiretuǵın qurallar.

— Qarsılas itibar bermeytuǵın yamasa júdá az itibar berip, itibarsızlıq penen ózin bos qoyatuǵın h'alattı júzege keltiriw maqsetinde palwan tárepinen qollanılatuǵın usıllar (tákirar h'újim, qarsılıq kórsetiw, eki ret izbe-iz aldaw h'áreketleri hám basqalar).

Texnikalıq háreketlerdi ótkeriwge taktikalıq tayarlıq kóriwdiń barlıq usıllarınan erkin ráwishte paydalanıp ǵana qalмай, sonıń menen birge olardı bir-birine qosıp paydalanıw da múmkin. Bunday waqıtları birdey kórinistegi qolaylı jaǵdaylar bir usıldı qollanıw jolı menen emes, al bir neshe usıllardan paydalanıp júzege keltiriledi hámde bul usıllar bir-birin tolıqtırıp keledi.

Qolaylı dinamikalıq jaǵdaydı quramalı h'újimniń kombinatsiya dep atalatuǵın birinshi bólimi (birinshi priyomı) járdeminde jaratıw múmkin. Taktikalıq tayarlıq usılları toparlardıń táriypi boyınsha, tómendegi kombinatsiyalıq háreketlerdi ajıratıp kórsetiw múmkin:

— Hújim jasawshı birinshi priyom járdeminde qarsılasta qorǵanıw reaksiyasın qozdırıp, bul reaksiya járdeminde keyingi h'újim h'áreketin (priyomdı) orınlaydı. Máselen, h'újim jasawshı iyinnen asırıp ılaqtırmaqshı boladı, qarsılas qorǵanıw sıpatında, gewdesin tuwrılaydı. Al, bul keyingi priyomdı ótkiziwge qoldan uslap hám shep ayaq penen qarsılastıń shep ayaǵın (yaki oń menen ońdı) ayaqlar arasınan ilip, túrtip jıǵıwǵa járdem beredi;

— Birinshi usıl qarsılastıń aktiv qorǵanıw reaksiyasın qozdırıw ushın ótkeriledi, yaǵnıy qarsılas qarsı find ótkeredi, sonnan soń h'újim jasawshı ekinshi usıl ótkeredi. Máselen, h'újim jasawshı ayaqtan uslap tartıp jıǵıtıw priyomın qollanadı, al qarsılas uzaǵıraq turǵan ayaqtıń san bóliminen uslap onı tónkerip awdarıw

metodın ámelge asırmaqshı boladı. Mine usı jaǵdaydan paydalanıp, h'újim jasawshı qarsılastıń qolınan uslap iyinnen asırıp ılaqtıradı;

— Birinshi usıldıń ámelge asırılıwı nátiyjesinde h'újim jasap atırǵan adam qarsılasın qorǵanıw reaktsiyası bosıraq bolıp qalatuǵınday etip yamasa ulıwma qorǵana almay qalatuǵın h'alatqa keltirip qoyadı. Eki usıldı bir-birine jalǵap, izbe-iz orınlaw bul kombinatsiyalardıń xarakterli ózgesheligi esaplanadı. Máselen, qoldan uslap silkip tartıw menen aldınǵı tárepten ayaǵın ayaqqa urıp jıǵıw qosıp orınlanadı, oń ayaq penen shep ayaqtı (yaki shep penen ońdı) qaptal tárepten ilip qol hám gewdeden uslap iyterip jıǵıw usılı menen qol hám gewdeden uslap artqa iyilip kókirekten asırıp ılaqtırıw priyomın izbe-iz jalǵastırıp orınlaw múmkin.

Ádette, gúreste ayırım usıllardan paydalanıw barlıq waqıtta da jaqsı nátiyje bere bermeydi, bunıń sebebi tańlangan usıldı orınlaw ushın zárúr bolǵan waqıt ishinde qarsılas ta oǵan tiyisli tárizde qarsılıq kórsetiw imkaniyatına iye boladı. Quramalı h'újim h'áreketleri menen ámelge asırılǵan priyomnıń jetiskenligi soǵan tiykarlanadı, bunda qarsılas aldınnan joybarlastırıp qoyılǵan quramalı h'újim h'áreketleri baǵdarınıń ózgerip turıwına 2—3 márte qarsılıq kórsetiwge májbúr boladı, ol h'ár saparı h'újim qılıwshı háreketlerdiń xakeri hám baǵdarın ańlap alıw ushın waqıt jumsaydı. Nátiyjede qarsılas h'újim jasawuǵa qarsılıq kórsetiw waqtında waqıttan uttıradı, sebebi ol qarsılıq kórsetip atırǵan waqıtta eki hám úsh qıylı jasırın dáwir payda boladı. Birinshi — jasırın dáwir bolıp, bul quramalı h'újimniń dáslepki h'áreketine juwap tárizinde kórinedi, al ekinshi (jasırın) dáwir — bul h'áreketlendiriwshi dáwir hám quramalı h'újimniń jańa baǵdarların ańlaw maqsetinde qarsılıq kórsetiwdi toqtatıw esaplanadı hám soń ekinshi h'áreketlendiriwshi dáwir (kóbinese keshigip) keledi. Quramalı h'újimniń sońǵı (sheshiwshi) h'áreketi qarsılastıń h'újimshil h'áreketiniń birinshi bólimine juwap retinde qarsılıq kórsetiwdiń h'áreketlendiriwshi dáwirine yamasa (quramalı h'újimniń ekinshi bólimin keshirek orınlaǵan jaǵdaylarda) sheshiwshi h'áreketke qarsılıq kórsetiwshiniń jasırın dáwirine tuwrı keledi (N. M. Galkovskiy, 1972).

Házirgi zaman gúresindegi ránbárań quramalı háreketlerdi ayırım bir dereklerde quramalı texnikalıq-taktikalıq h'áreketler dep atamaqta. Sport gúresinde texnika menen taktika birligin quraydı. Ayırım texnikalıq h'áreketler (priyomlar) taktikalıq h'áreket bolıwı da múmkin. Hújim jasaw, qarsı h'újim hámde qorǵanıw mine usınday h'áreketlerden esaplanadı. Al, ayırım bir taktikalıq h'áreketler óz gezeginde belgili texnikalıq h'áreketler, dep esaplanıwı da múmkin (Íyteriw, siltep tartıw)[7. 7-8-b].

Joqarı tájiriybeli palwanlardıń jarıs iskerligin analizlew jaslardı anıq maqsetke qaratılǵan quramalı h'újim h'áreketlerine úyretip barıw zárúr ekenligin atap kórsetedi. Gúres sheberliginiń ósip barıwı texnikalıq-taktikalıq sheberlikti rawajlandırıw ulıwma tárepleriniń anıq belgilep alınıwına, jarıslarda biraz tabıs penen qollanılıp kiyatırǵan h'újim jasaw h'áreketlerin úyreniwge baylanıslı boladı. Joqarı qánigeli palwanlar texnikalıq-taktikalıq háreketlerdi alısıwlar waqtında kombinatsiyalıq metod, dep atalatuǵın tárizde qollanǵanlıǵı menen ajıralıp turadı. Sport gúresi boyınsha alıp barılǵan dáslepki ilimiy-izertlew jumıslarınan biri texnikalıq h'áreketler hám olardı úyretiw protsesin islep shıǵıwdı analizlewge baǵıshlanǵan. (Shtirkov I.S., Guba V.P.) arqaǵa asırıp ılaqtırıw texnikası hámde mine usı usıllardı úyretiw jaǵdayların analiz qıladı. Ol eki tárepten arqaǵa asırıp ılaqtırıwǵa úyrentiwdi oqıtıwdı dláslepki payıtlardan baslap lazım dep esaplaydı. Bul asırıp ılaqtırıwdı qaysı tárepten orınlaw gúrestegi jaǵdayǵa baylanıslı.

A.A. Novikovtıń pikri boyınsha (1956), iyinnen asırıp ılaqtırıw payıtındaǵı burılıwdıń eki usılın teńdey bir shınıǵıwda úyreniw usıllar muǵdarınıń kóbeyiwine hám gúrestin nátiyjeliliginiń asırıwǵa járdem beredi. Avtor qorǵanıw hám qarsı h'újimge ótiw usılların úshinshi shınıǵıwda, h'újim sıpatındaǵı qarsılıq h'áreketi (priyomı) dúzilisin ózlestirip algannan keyin úyrene baslawı usınıs etiledi.

Klassik gúreste ayırım bir tayarlıq h'áreketlerine úyretiw metodikasın birinshi márte islep shıqqan usıllardı qollanıwǵa tayarlıq usılların úyreniwdi metodlardıń kórinisin ózlestirip algannan keyin ámelge asırıw lazım, dep esaplaydı[16. 6-9-b].



Qarsılastıń teń salmaqlılıǵın joǵaltıp qoyıwǵa tiykarlanǵan texnikalıq-taktikalıq háreketlerdi qalıplestiriw nızamlılıqların ashıp beriwge h'áreket etip kórgen alımlar da bar (A.P. Kuptsov, 1968). Biraq avtor texnikalıq háreketlerdi tutas h'alda úyreniwdi usıllardı úyrenip algannan keyin ǵana baslaw kerek, al qarsılastıń belgili qorǵanıwı tayarlıq protsesiniń sıpatın kórsetiwshi bir norma boladı, dep esaplaydı.

N.M. Galkovskiy (1971) h'újim ushın dinamikalıq jaǵdaylardıń tómenдеgi bes toparınan paydalanıwdı usınıs etedi:

- Qarsılastıń gewdesi «turaqlılıq múyeshin jeńip» onı awdarıwǵa qolaylı tárep penen turıp qalǵanında;
- Háreket nátiyjesinde qarsılastıń awırlıq orayı tayanısh maydanınıń shetine kelip awdarıw, turaqlılıq múyeshi kishireygen payıtta;
- Qarsılastıń awırlıq orayı tezlik penen joqarıǵa kóshe baslaǵanında;
- Qarsılastıń tayanıshın ańsatlıq penen joq etiw múmkin bolǵanında;
- Qarsılastıń «muwallaq noqat» ta turıp qalǵanında (qarsılastıń reaksiyasınıń latent dáwirinde) h'újimge ótiw múmkin.

Sonday-aq, palwan óziniń h'áreketleri menen h'ár qıylı qolalyı dinamikalıq jaǵdaylardı tayarlay alıwdı biliwi kerek.

Qarsılastı h'alatı júz bergen jaǵdaydı kórsetiwshi bar belgilerdi oylaw hám bah'alawdı úyrenip, taktikalıq-texnikalıq háreketlerdi jetilistiriw sheberligin iyelep alıw protsesin bir qansha tezlestiredi.

Levitskiy A.G metodın qollanıw taktikasın ózlestirip alıwdıń tómenдеgi tártibin kelitredi:

- usıldı orınlawdıń taktikalıq imkaniyatları menen tanısıp shıǵıw;
- usıldı qolaylı jaǵday júz bergende orınlaw;
- qolaylı sharayat jaratıw sırların ózlestiriw;
- ámelge asırılatuǵın texnikalıq háreketlerdiń eń jaqsı variantın tańlaw hám onı orınlaw táreplerine anıq jaǵdayǵa muwapıq ayırım ózgerisler kirgiziw kerek.

Qolaylı sharayat jaratıw h'alatların úyreniw waqtında palwannıń qarsılası qollanılǵan h'iylege juwap retinde aldınnan tiyisli qorǵanıw ilajın kóriwi kerek.

Tiykargı jeńiske erisiwde tayarlıq h'áreketleri bir qansha áh'miyetli rol oynaydı. Sonıń ushın olardı bir-biri menen óz ara bekkem baylanısqa h'alda jetilistirip barıw lazım. Jetilistirip barıwda tiykargı qıyınshılıq bir h'áreketten ekinshi h'áreketke ótiw fazası esaplanadı (A.A. Novikov, 1966) Sheberlik dárejesi qansha joqarı bolsa, qıyınshılıq sonshelli aya boladı (A.V. Rodionov, 1971).

Gúreste qollanılatuǵın usıllar dńzilsin ózlestirip algannan keyin ǵana kombinatsiyalardı úyrene baslaw zárúr, dep esaplaydı. Gúres texnikasını jetilistiriw ushın shuǵıllanıwshılar usıllarǵa tayarlıq kóriwdiń taktikalıq elementlerin ózlestirip alıwı kerek. Sonnan keyingi taktikalıq tayarlıǵı bul usıl menen baslanatuǵın kombinatsiyalarǵa taktikalıq tayarlıq wazıypasın da óteydi [8. 33-b].

İ. İ. Alixanov hám G.A. Shah'muradov (1982) tek sonday kombinatsiyalardı jetilistiriwde usınıs etedi, bul kombinatsiyalar waqtında birinshi usıldan qorǵanıw ekinshi metod ushın qolaylı jaǵday jaratadı. Biraq, joqarıda da atap ótilgenindey, bul tek kombinatsiyalıq háreketlerdiń bir túri esaplanadı.

Barlıq topardaǵı palwanlar ámelge asıratuǵın usıllardıń «paradoksal effekt» fenomenini, yaǵnıy qarsılas onsha jaqsı qorǵana almay atırǵan waqıtta usıl nátiyjeliliginiń artıwın S.V. Suryaxin (1974) anıqlanǵan. Avtor qollanatuǵın usıllardı úyretiwde hám jetilistiriwde qarsılas onsha qattı qarsılıq qılmay turǵan waqıtta baslawdı usınıs etedi.

Voronov A.I (1989) pikiri boyınsha, ol yaki bul usıldıń tuwrı dúzilisin úyreniw hám ózlestiriw ushın onı 375—450 márte tákirarlaw kerek. Biraq, avtorlar shuǵıllanıwshılardıń óz qásiyetlerin hámde usıllarǵa salıstırǵanda olardaǵı túrli tayarlıq h'áreketleri bar ekenligin esapqa almaydı. Texnikalıq h'áreketler h'ár eki tárepke orınlanıwı ushın úyrenilgen, turıw h'alatında asırıp ılaqtırıwǵa úyretiw shınıǵıwın bir márte orınlawdı, al úyrenilmegen qolaysız h'alatta turıp, asırıp ılaqtırıw shınıǵıwın úsh márte orınlawdı usınıs etedi.

Palwan úyrenetuǵın texnikalıq háreketlerdi pikirlep oylawdı shınıqtırıw shártli reflektor baylanıslarınıń bir qansha tez payda bolıwı hám bekkemleniwine hámde tuwrı bekkem h'áreket ózegin payda bolıwına járdem beredi hám basqa avtorlar texnikalıq-taktikalıq h'áreketler orınlangan waqıttaǵı nátiyjelilik sportshınıń taktikalıq sheberligi, tezligi hámde taktikalıq pikirlewdiń tereńligi menen belgilenedi, dep esaplaydı. Al, bul óz gezeginde, payda bolatuǵın jaǵday mashqalaların keń kólemde kóre biliw hámde onı tez ańlap alıw sheberligi menen belgilenedi.

Alısıw dawamında payda bolatuǵın qolaylı jaǵdaylardıń áh'miyeti hámde áne usı sharayatlarǵa tolıq juwap beretuǵın texnikalıq háreketlerdiń túrli kórinislerinde óz waqtında ámelge asırılıwı — palwanlardıń taktikalıq sawatlılıǵınıń bir tárepi ǵana. Ekinshi tárepi sonnan ibarat, bunda palwan ózi ushın qolaylı bolǵan jaǵdaydı tayarlay alıw sheberligine iye bolıwı kerek, kerı jaǵdayda palwan bunday jaǵdaydı kútip, kóp jaǵınan qarsılastıń h'áreketlerine baylanıslı bolǵan tómen jaǵdayǵa túsip qaladı [23. 2-b].

İlimiy qollanba ádebiyatlardıń analiziniń kórsetiwi boyınsha, h'ázirgi waqıtta sport gúresi tarawında texnikalıq h'áreketlerge úyretiw qollanbasın tańlawǵa h'ár qıylı qatnaslar bar. Soǵan qaramastan, texnikalıq-taktikalıq háreketlerdi orınlaw ózgesheliklerin engiziwge hámde olardı oqıtıwdıń tolıq qaǵıydasın islep shıǵıw máselelerine tiyisli ilimiy ádebiyatlar júdá az.

### **1.3. Jas palwanlardıń jarıs aldı taktikalıq tayarlıǵı**

Belgili usıl járdeminde h'újim h'áreketlerine taktikalıq tayarlıq quramalı metodtıń bir bólimi bolıwı kerek. Bunda ol úzliksiz h'újim arqalı orınlanadı. Bunda tiykarǵı itibardı aldaw h'áreketlerinen (negizinde h'újimdi orınlaytuǵın taktikalıq tayarlıqtan) sheshiwshi juwmaqlawshı h'áreketke ótiw momentine — quramalı h'újim h'áreketi (QHH) ne qaratıw lazım. Hár qıylı h'újim usılları ushın taktikalıq tayarlıqtıń maqsetke muwapıq keletuǵın usılların tańlap alıw kerek. Usı maqsette

QHH usılları menen tanısıp shıqqannan soń belgili bir usıl ushın taktikalıq tayarlıqtı erkin túrde tańlaw hámde olardı QHH h'újim jasawshılıq h'alatları menen birlestiriw (jańa QHH oylap tabıw) h'aqqında tapsırma aladı.

Quramalı h'újim h'áreketlerin jetilistirip barıw waqtında pedagogikalıq protsess jańa kónlikpe payda etiwge baǵdarlangan boladı. Jańa QHH n tabıslı ózlestirip alıw tek burın úyrenip shıǵılǵan usıllar tiykarında ǵana ámelge asırılıwı múmkin boladı. QHH n úyreniw barısında QHH n qalıplestiriw waqtında júz beretuǵın qıyınshılıqlardı izbe-izlik penen jeńip barıw zárúrligi h'aqqındaǵı talapdarǵa ámel qılıw lazım. Bunnan aldınǵı shınıǵıwları úyrenip, QHH talapların orınlaǵannan soń hámde tayarlıq h'áreketinen QHH niń juwmaqlawshı h'áreketine ótiw waqtında, eń joqarı anıqlıqqa erisilgennen soń orınlanatuǵın shınıǵıwlar barısında mine usı ózlestirilgen usıllardı jáne bes márte tákirarlaw kerek. Egerde bunday tákirarlaw shınıǵıwları dawamında anıqlıq dárejesi jaqsı bolsa (payda etilgen kónlikpe jeterli dárejede bekkem bolıp barsa), ol jaǵdayda usınnan keyingi QHH n úyreniwge ótiw múmkin. QHH n úyrenip atırǵan dáslepki payıtlarda anıqlıq dárejesi, ádette, eń kishi h'alatta bolıp, keyin ala ósip baradı [8. 33-b].

Hújim h'áreketlerine (h'újim priyomlarına) úyretiw hám olardı qollanıw ushın taktikalıq tayarlıqtıń h'ár qıylı usılların tańlap, olardı da metod h'áreketi baǵdarı tárepke hám onıń kerı tárepine qollanıw múmkin bolatuǵın tárizde tańlaw kerek. Bunda qarsılastıń qıymıldamay qalıwı (onıń h'áreketsiz h'alatı hámde qanday da bir qısqa múddet ishinde qorǵanıw h'áreketlerin orınlawǵa uqıplı bolmawı) h'alatı payda etiledi. Usı múnásibet penen erkin gúreste ayaqtan uslap orınlanatuǵın usıllar kóbirek qollanıwı sebepli óspirimlerdi taktikalıq tayarlıq h'áreketleriniń júdá kóp usıllarına úyretiw lazım. Óspirimlerdiń ózleri jaqsı kórip qalǵan quramalı h'újim h'áreketlerin óz betinshe jaratıw imkaniyatına iye bolatuǵın etiw kerek. Bunnan tısqarı, óspirim túrli qarsılaslarǵa salıstırǵanda tańlap qollanıw múmkin bolǵan QHH usılların iyelep alıwı kerek.

Hújim h'áreketleri taktikasına bunnan keyingi úyretiw shınıǵıwları túrli kórinisten quralǵan kombinatsiyalardan ibarat h'újim h'áreketlerin payda etiw hám

özlestiriw jolı menen ámelge asırılıwı kerek. Kombinatsiyalar sonday dúziliwi kerek, birinshi usıldı qollanıp h'újimge ótilgenligi qarsılastırn qorğanıw h'áreketeleri sebepli sonnan keyingi mólsherlengen usıldı qollanıp h'újimge ótiw ushın qolaylı bolğan h'alattı payda etetuğın bolsın. Kombinatsiyalar úsh, tórt usıllardan ibarat bolıwı hám úzliksiz tárizde orınlanıwı múmkin. Bunda eń sońğı h'újimdi ámelge asırıw ushın qolaylı jaǵdaydı jaratıwı kerek. Bunday kosbinatsiyalar menen ámelge asırılatsuğın h'újim úlgilerin oqıtıwshı kórsetip beriwi hámde óspirimlerdi de óz betinshe usınday kombinatsiyalar jaratıwǵa úyretip barıwı kerek.

**Bellesiwlerdi ótkeriw taktikası.** Sport gúresi taktikası jarıs texnikası, qaǵıydalardıń hámde tóreshilik sistemasınıń rawajlanıp barıwına muwapıq túrde úzliksiz jetilisip baradı.

Házirgi waqıtta palwan úzliksiz h'újim jasap turatuğın taktikaǵa kóbirek itibar berilmekte, bunday h'alatlarda meyli ol h'újim waqtında bah'a tárizinde beriletuğın bir balldı almağan bolsa da, onıń qarsılası tek ózin qorǵap turğan bolsa, bunday palwanǵa artıqmashılıq beriledi, onıń qarsılası bolsa, passivligi ushın eskertiw aladı.

Turaqlı h'újim jasaw ushın palwan taktikalıq tayarlıqtıń júdá kóp hám h'ár túrli usılların eń ápiwayı h'újim jasaw h'áreketlerin hámde QHH tı biliwi kerek. Bunnan tısqarı, usı túrdegi taktika belgili dárejede shıdamlılıqtı talap etedi. Sonıń menen birge h'újimler arasında bir qansha ástelik dáwirleri de almasıp turıwı hámde qarsılastı h'újim jasawǵa iytermelewshi dáwirler payda etiliwi kerek, bunda palwan qarsılas h'újimin qaytarıwǵa tayar h'alda turıwı kerek. Gúres texnikası taktikanıń tiykarǵı quralı esaplanadı. Gúres texnikası qanshelli bay bolsa, anıq taktikanı tańlaw imkaniyatı da sonsha kóp boladı. Bul palwannıń fizikalıq imkaniyatlarına: onıń kúshine, tezligine, shaqqanlıǵına, shıdamlılıǵına baylanıshı boladı. Mine usı qásiyetlerinen birewiniń bolsa da jaqsı rawajlanǵanlıǵı taktikanı ayırıqsha dárejede (sheshiwshi h'áreketler menen) mine usı fizikalıq ózgeshelikke tayanǵan h'alda ótkeriw imkaniyatın beredi.

Bellesiwdi ótkeriw taktikası, tiykarınan, qarsılastıń tayarlıq dárejesine baylanıslı boladı. Bellesiwdi tuwrı ótkeriw taktikasın ámelge asırıw ushın birinshi gezekte qarsılas qanday h'újim h'áreketlerin qollanıp atırǵanlıǵı, ol ózin qalay qorǵap atırǵanlıǵı, onıń fizikalıq tayarlıǵı qanday ekenligin biliwi lazım.

Taktikanı rejelestirip atırǵan waqıtta h'ár bir palwan óziniń qaysı tárepinen kúshli tayarlıq kórgenligin hámde bellesiw waqtında qarsılasınıń passiv rawajlanǵan, ázzi tárepin anıq biliwi kerek. Máselen, eger palwan úlken kúshke iye bolsa, ol jaǵdayda kúsh jumsap orınlanatuǵın usıllardı qollanıp h'újimge ótiwi kerek. Eger qarsılas óz h'áreketlerin shaqqan hám tez orınlaytuǵın bolsa, onıń h'áreketlerin hámile qılıp, kúsh jumsaw jolı menen jeńip alıw kerek. Eger ol kúshli bolsa, onıń h'áreketlerin quramalı h'újim h'áreketleri menen jeńiw zárúr hám t.b. Qarsılastıń ózi qanday h'újim usılların jaqsı kóretuǵının bilip alıp, onıń h'újimine qarsı h'áreketlerge tayar bolıp turıwı kerek. Palwan ózinen boyı uzınıraq qarsılas penen gúreske túsip atırǵan QHH tıń sheshiwshi usıllarınan biri ayaqтан uslap tartıw menen baylanıslı h'áreketlerden ibarat bolıwı kerek. Ózine qaraǵanda boyı kelterek palwan menen gúreske túsip atırǵanda onıń ayaǵınan uslap tartıw qıyın boladı. Sonıń ushın h'újim iyinnen uslap siltew hám iyinnen asırıp ılaqtırıw, kókirekten asırıp ılaqtırıw hám siltep parterge ótkeriwler járdeminde, teń salmaqlıqtan shıǵarıw esabınan ámelge asırıladı.

Gúres qarsılas penen bellesiwdi ámelge asırıw ushın aldınnan belgili bir anıq taktikalıq rejesin belgilep alıw kerek. Bunda egerde qarsılasqa qaraǵanda ústemlikke erisetuǵın bolsa, sol teń salmaqlıqtıń bellesiwdiń aqırına shekem saqlap turıw zárúr. Mabada bunday taktika tabıssız shıqsa, ol jaǵdayda ıqtıyatlıq tárizinde tayarlap qoyılǵan variantlardı iske salıp, jańa imkaniyat jaratıladı [9. 104-b].

Taktikalıq reje tómendegi tártipli bólimlerden ibarat boladı:

**Bellesiwdegi maqset hám oǵan erisiw jolları.** Onıń qarsılası imkaniyatlardı esapqa alǵan h'alda shamalap shıǵıladı. Sonday-aq, ózine salıstırǵanda ázzirek qarsılas penen gúreske túsip atırǵan palwanniń maqseti — tolıq jeńiske erisiw, kúshli qarsılas penen gúreske túsip atırǵan palwanniń maqseti bolsa — ochkolar boyınsha jeńiske erisiw boladı.

**Texnikalıq háreketlerdi tańlaw.** Palwan óziniń tayarlıq dárejesin esapqa alıp, sonday epshil h'áreketler hám olardı tayarlaw usılları (QHH)n tańlaydı, olar kóbirek dárejede belgilengen maqsetke muwapıq keletuǵın hámde qarsılas penen gúreste jaqsı nátiyje beretuǵın boladı. Usıllar hám QHH tı qarsılastırın ázzi tárepin esapqa alǵan h'alda tańlanadı.

Bellesiwdi shólkemlestiriwdiń ulıwma kórinisleri soǵan alıp keliwi kerek, bunda alıswıwdıń dáslepki dáwirinde-aq palwan jeńiske erisiwi yamasa ballar boyınsha abzallıqtı qolǵa kirgiziwi kerek.

**Bellesiw jedelligi.** Jeterli dárejede shıdamlı bolmaǵan, biraq kúsh hám gúres texnikasında ózinen abzal bolǵan qarsılas penen gúreske túsiriwdi rejlestiriw maqsetke muwapıq bolıp, bul jaqsı tayarlıq kórgen palwanǵa bellesiwdi joqarı jedellik penen ótkeriw imkaniyatın beredi. Shıdamlı qarsılas penen bellesiw waqtında palwan óz kúsh-quwatın únemlep jumsawı lazım. Qarsılasqa bellesiwdi joqarı dárejede ótkeriw imkaniyatın bermew ushın onıń h'áreketlerin qıyınlastırıwı hám sonıń menen bir waqıtta ózi shaqqan h'áreket etiwı hám qarsı h'újimge ótiwi ushın payda bolǵan azǵana imkaniyattan da paydalanıp qalıwǵa tayar bolıp turıwı kerek.

**Turıw h'alatı hám qarsılasqa shekem bolǵan aralıqtı tańlaw.** Turıw h'alatın hám qarsılasqa shekem bolǵan aralıqtı tańlaw waqtında bul nárseler belgilengen h'újim h'áreketlerin orınlawǵa qanday dárejede járdem beriwi hámde qarsılas tárepinen onıń «jaqsı kórgen» h'újim usılın qollanıwǵa qanday dárejede tosqınlıq etiwı múmkinligi názerde tutılıwı kerek. Gúres dáwirleri arasındaqı tánepisler waqtında bellesiwdiń barısın sınılı kóz benen qarap bah'alaw hám tiyisli dúzetiwler kirgizip barıw yaǵnıy bellesiwdiń barısına bah'a beriwi, qarsılastırın ázzi táreplerin anıqlaw hámde qarsılastırın qaysı qásiyetlerinen abaylı bolıw kerekligin bilip alıw, gúrestin qalǵan waqtın qalay ótkeriw zárúrligin belgilep alıw lazım.

Máselen, gúreste abzallıqqa erisilgennen keyin dárh'al bellesiw juwmaǵı sheshiledi, dep esaplamay kerek. Tóreshiniń juwmaqlawshı ısqırıǵı esitilgenge shekem gúresti bosastırıp jibermei, onı jáne de kúsheytirgeni maqul. Gúreste jeńilip atırǵan qarsılas óziniń bar kúshin iske salıp gúresiwi hám oylamastan

h'újimgе ótiwi múmkinligin esapqa alıp, qarsılastırın h'újim h'áreketlerin dıqqat-itibar menen baqlap turıw hám bunday h'újimgе tayar bolıp turıwı da lazım. Bul waqıtta manyovr isletiw kerek, aldaw h'áreketleri hám qarsılas h'áreketlerin qıyınlastırırshı uslap alıw usılların qollanıwı kerek. Palwan bellesiwe jeńiletuǵına kózi jetkende de h'újim jedelligin páseytpew kerek. Ol óz h'áreketleri menen misli jeńiliwge razı bolmay turǵanǵa uqsap turıwı kerek. Sońınan qarsılas ushın kútilmegende «qozǵalıp ketiwi» hámde quramalı h'újim h'áreketlerin ámelge asırıwı kerek. Bunday h'áreket gúresti onıń paydasına sheshiliwine alıp keliwi lazım.

Kóplegen qánigeler sportshılardı tek texnikalıq jaqtan ǵana tayarlawǵa úyretiw menen sheklenip qoya qalıwı zárúr. ámeliy iskerlik waqtında trenerler texnikalıq usıllardı ámelge asırıw taktikasına boyınsha usınıslar beriw jetkilikli esaaplanadı, dep kórsetedi. Jekkeme-jekke alısıw taktikasına kelgende sonnı aytıp ótiw kerek, sportshılardı tayarlawdıń bul bólimindegi talaplarǵa tikkeley jarıslardı ótkeriw payıtında eri siledi. Jarıslar waqtında trener beretuǵın kórsetpeler hám jarıstan keyin alısıw nátiyjelerin analizlew sportshılardıń taktika tarawındaǵı bilim sheńberin keńeytedi. Sonıń menen birge, ol tek teoriyalıq material beredi. Bunday metod anıq ogqıtıw, tálim beriw menen bekkemlenbegen boladı. Solay etip, jarıslarda jarıslarda qatnasıw búgingi kúnde tálim beriwdiń hámde taktikalıq sheberligin jetilistiriwdiń birden-bir tásirsheń usılı esaplanadı.

Alıp barılǵan bir qansha izertlewler nátiyjesinde (R.A. Piloyan, V.T. Jafaraliev, 1984) birinshi márte palwanlar alısıwı qurılısınan ibarat taktikalıq h'áreketler bólip kórsetildi. Bul h'áreketler járdeminde túrli usıllar hám qurallar járdeminde tómendegi anıq wazıypalardı ámelge asırıw múmkin:

— sınaw ótkeriw — bunda palwanlardıń úlken «jasalma» aktivlik kórsetip ámelge asıratuǵın h'áreketleri kózge taslanadı. Alısıwdıń dáslepki minutlarınan baslap usıl qollanıw, aldaw h'áreketlerin orınlaw, siltep tartıw, iyterip taslaw, gúreske iytermelew esabınan bunday sınaw ámelge asırıladı. Sonnan keyingi háreketlerdiń qanday dárejede ámelge asırılıwına (h'áreket ámelge asırılǵanlıǵı yamasa asırılmaǵanlıǵına) qarap olarǵa sapa xarakteristikası beriledi [14. 320-b].



— h'újimdi ámelge asırıw — bunda h'esh qanday aldınnan tayarlıq kórmesten birden qollanılatusın texnikalıq h'újim jasaw usılı ayqın kózge taslanıp turadı hám ol bul h'áreketler ushın xarakterli ózgeshelik esaplanadı. Usıl qollanğan waqıt belgilep qoyıladı. Egerde oğan tayarlıq kóriletuǵın bolsa, tayarlıq waqtı belgilep qoyıladı. Eki usılda da usıldı tamamlaw waqtı yamasa anıq maqsetti gózlep ámelge asırılatusın h'áreket usılın ózgeritiw waqtı belgilep qoyıladı;

— qarsı h'újimge ótiw — bunday maqsetti ámelge asırıw ushın zárúr bolğan sharayat qarsılas tárepinen h'újim h'áreketleri ámelge asırıp turılğan payıtta da, sonday-aq, arnawlı h'áreketler menen payda etiletuǵın jaǵdaylarda da payda bolıwı múmkin. Birinshi h'alatta palwan dáslep qorǵanıw h'áreketlerin ámelge asıradı, sonnan keyin qarsı h'újimge ótedi. Birinshi h'alatta qorǵanıw h'áreketlerin tamamlaw payıtınan baslap usıldı aqırına jetkergenge shekem yamasa anıq maqsetti gózlep h'áreket usılı almastırılğan payıtqa shekem ótken waqıt esapqa alınadı;

— qorǵanıwdı ámelge asırıw — qorǵanıw h'áreketleri qarsılas tárepinen belgili h'újim h'áreketlerin ótkeriw ushın hámile qılınğan payıttan baslanadı hámde qorǵanıw h'áreketiniń ámelge asırılıwı menen, ya bolmasa qarsılas tárepinen h'újim h'áreketleri ámelge asırılıwı menen tamamlanadı;

— aktivlikti kórsetiw — bunday háreketlerdi orınlawǵa niyet etilgen payıttıń baslanıw hám tamam bolıw waqıtları biraz aralasıp ketken bolıp, buǵan palwannıń ózi tárepinen anıqlıq kirgiziliwi talap etiledi. Qunt penen ámelge asırılğan ekspert analizi nátiyjesinde bunday minutlardı anıq belgilep qoyıw múmkin bolsa da, onı palwannıń ózi ámelge asırǵanı maqul esaplanadı. Aktivlik palwanlar h'újim jasaw usıllarınıń dáslepki h'áreketlerin orınlawǵa kirisken waqıttaǵı siltew, tartıw, aldaw h'áreketleriniń kópligi menen xarakterlenedi. Ádette bunday waqıtları baslanğan usıl aqırına jetkerilmeydi.

— palwan óziniń utıp alǵan balları esabınan ústinlikke eriskennen keyin mine usı ústinlikti saqlap turıwı lazım. Bunday h'áreket sonıń menen xarakterli bolıp, onda gúresiwshi óz qarsılasınıń utqızıp qoyǵan balların qaytarıp alıw ushın ilajı barınsha kóbirek waqıt jumsawǵa h'áreket etedi. Bunday h'áreketti ámelge asırıw waqtında

payıttı ańlıw hám h'újim jasaw usıllarınan keń paydalanıladı. Bunda palwan tiykarınan hámile qılıw usılın ámelge asıradı hámde qarsılasın ilajsız h'alatqa salıp tóreshi gúresti toqtatpaǵanasha sol h'alattı saqlap qaladı;

— kúsh-quwattı tiklep alıw — bunıń ushın palwan iyteriw, silkitiw, payıttı ańlıp aldaw, qısıp qoyıw sıyaqlı usıllardan paydalanıp, óz qarsılasın sheginiwge májbúr etedi hámde usı momentten paydalanıp tereń nápes alıwdı tiklewge hámde muskullardı bosastırıp, olardıń qan aylanısın kúsheytip alıwǵa h'áreket etedi. Bunday h'alatlarda qarsılastıń h'újim jasap qalıwınan abaylı bolıp, onı ilajı barınsha ózinen alısıraq uslap turıwǵa h'áreket etiledi;

— hámile gúreske túsiletuǵın gilemniń shetinde realizatsiya qılınıp atırǵanda h'újim usılı ámelge asırıladı. Bunda usıldı ótkeriw ushın ǵana tek hámile qılıw usılı ámelge asırıladı hámde mine usı hámile qılıw waqtında sportshı óz qarsılasın gilemniń ortasına iyterip jiberedi. Bunday h'áreket oyın qaǵıydalarına ózgeris kirgiziliwi sebepli múmkin bolıp qaladı. Mine usı ózgerislerge muwapıq hámilege ótken palwan óz h'áreketleri menen gilemnen sırtqa shıǵıp ketse, oǵan jeńis balı beriletuǵın bolǵan, al qarsılası bunday waqıtları eskertip qoyıladı. Bul tapsırmanı orınlawǵa shárt qılınǵan waqıttıń baslanıwı usıldı ótkeriw ushın hámile qılıw waqtınan baslap, onı aqırına jetkergenge shekem yamasa tóreshiniń ısqırıǵına shekem ótken waqıt esapqa alınadı;

— Qáwipli h'alattı joq etiw — usı h'árekettiń baslanıwı hám alısıw waqtında anıq kózge taslanadı. Onıń baslanıw payıtı qáwipli h'alat júzege kelgen payıttan baslanadı hámde qarsılastıń jeńiliwi yamasa ol mine usı qáwipli h'alattan shıǵıp ketiwi menen tamamlanadı;

Qáwipli h'alattı joq etiw — bunday tapsırmanıń waqıt tárepinen alınǵan parametrleri (yaǵnıy qáwipli h'alattı ámelge asırǵanǵa shekem onıń joq etiliwi) bunnan aldınǵı h'áreketler sıyaqlı ańsatlıq penen esapqa alınadı. Hesh qanday maqsetsiz, alısıw jarıslarınıń ulıwma waqtına qosıp esaplanbaytuǵın biykar ótkerilgen waqıtlar hámde belgili bir maqsetti ámelge asırıw menen xarakterlenbeytuǵın waqıtlar artıqsha háreketlerdi kóp muǵdarda qollanılǵan waqıtta, passivlik qılınǵanında hámde palwanlar bir-biriniń h'újimge ótiwin kútiw

h'alatına túsip qalğan waqıtları ayqın kózge taslanadı. Bunday waqıtları sportshılar óz qarsılaslarınıń aktiv h'áreket baslawın kútip, texnikalıq jaqtan qarsılasına baylanıslı bolıp qaladı [22. 66-68-b].

Biaq, shınıǵıw protsesi mazmunın analizlew sonńı kórsetedi, palwanlar alısıw dúzilisin shólkemlestirgentaktikalıq h'áreketlerge jeterli itibar bermese, aldılarına qoyǵan maqsetlerine erise almaydı.

Hújim jasawshı, qarsı h'újimge ótiwshi hám qorǵanıw h'áreketlerine shınıǵıw waqtında úlken qızıǵıwshılıq bolıwına qaramastan jarıslar waqtında olar júdá az nátiyje beredi. Bunıń sebebi sonnan ibarat, sportshılar trenirovkalar waqtında h'újimge ótiw, qorǵanıw hám qarsı h'újimge ótiw sheberligin taktikalıq tayarlıq usılları menen baylanıstırıp alıp barmaydı. Basqasha etip aytqanda, olardan usıl qollanǵan keyingi qáwipli h'alattı ámelge asırıw h'áreketi sıpatında paydalanbaydı.

Palwanlar tárepinen ámelge asırılatuǵın alısıwdıń ózine tán qásiyetlerin kórsetiwshi belgiler túrli qánigeli sportshılarda h'ár túrli bolıp, olardıń alısıw waqtındaǵı h'ár bir minutın óz aldına alıp, izertlengen maǵlıwmatlar gúres dawamında sportshı óz kúshi hám imkaniyatların qay dárejede sawatlılıq penen bólistirgeni h'aqqında bir pikirge keliw imkaniyatın beredi.

Bir qansha joqarı tájiriybege erisken palwanlar h'áreketinde ayırım háreketlerdi minutlarǵa bólip orınlawda belgili bir nızam bar ekenligi kózge taslanadı. Sonlıqtan, alısıwdıń dáslepki qarsılastı sınaw, h'újimge ótiw, qorǵanıw h'áreketlerin orınlaw maqsetke muwapıq esaplanadı, ekinshi minuta — h'újimge ótiw, gilemniń shetinen hámle qılıw h'áreketlerin ámelge asırıw, aktivlikti kórsetiw lazım; úshinshi minuta — kúsh-quwattı tiklep alıwǵa h'áreket etiw, gilem shetindegi hámle, qorǵanıw, qarsı h'újimge ótiw h'áreketlerin ámelge asırıw lazım; tórtinshi minuta h'újimge ótiw, qarsı h'újim jasaw, aktivlikti kórsetiw, qorǵanıw dárkar; besinshi minutta — h'újimge ótiw, qarsı h'újim jasaw, gilem ústinde turıp hámle qılıw h'áreketlerin tákirarlap, aktivlikti kórsetiw, qorǵanıw zárúr; altınshi minutta — qarsılas ústinen ústinlikke erisilgen h'alattı saqlap turıp, qarsı h'újimge ótiw kerek.

Sonı atap kórsetiw kerek, alısıw dawamında háreketlerdi bul túrde bólistirip shıǵılıwın ol yaki bul palwan erisken ústinlik dárejesiniń ózgeriwine qarap biraz basqasharaq tártipte ámelge asırıw da múmkin.

Palwanlardıń jarısı waqtında alıp barılǵan izertlewler sonnı kórsetedi, joqarı qánigeli gúresiwshiler ushın h'áreket usıllarınıń h'ár qıylı túrlerinen paydalanıw da, bunday usıllardı gúres dawamında bir-biri menen turaqlı túrde almastırıp qollanıw da xarakterli ózgeshelik esaplanadı.

Joqarıda ayılǵanlardıń barlıǵı palwanlardı taktikalıq jaqtan tayarlawdı individuallastırıw mashqalasına biraz basqasharaq qatnas imkaniyatın beredi. Sportshı tárepinde bar bolǵan h'áreket usıllarınıń barlıǵınıń iyelep alınıwı tiykarǵı negiz boladı. Al, bul fizikalıq hám ruwxıy kúshledi bir qansha az jumsap gúreste jeńiske erisiw imkaniyatın beredi. Jekkeme-jekke alısıw dawamında sanap ótilgen on h'áreket túrin sheberlik penen iske salıw hám olardı bólistirip shıǵıw palwanlardı individual tárizde tayarlaw bazası esaplanadı. Sonıń ushın taktikalıq tayarlıqtı jetilistiriwge tiyisli islerdi úsh baǵdarda alıp barıw zárúr:

— Palwanlardı, olar burın bilmegen h'áreketler úyretiw;

— Eń qolaylı qurallar hám usıllardan tańlap paydalanıw (h'áreket operatsiyasınıń quramı), palwanniń ózine tán bolǵan psixologiyalıq , morfologiyalıq hám fizikalıq qásiyetlerin esapqa alǵan h'alda onıń h'ár bir h'áreketiniń tuwrı bólistiriliwine erisiw lazım;

— Qarsılastıń ózine tán qásiyetlerin esapqa alǵan h'alda gúres dawamında h'iyleli háreketlerdiń túrli kombinatsiyaların qalıplestirip barıw kerek.

Dáslepki eki wazıypanı sheshiw ushın tómendegi ámeliy usıllardan paydalanıw múmkin: sabaqtıń tayarlıq bólimine ulıwma rejelestiriwshi shınıǵıwlardan tısqarı, jáne oyun tárizindegi jekkeme-jekke alısıwdıń tez ózgerip turatuǵın sharayatında palwanlardan taktikalıq wazıypanı óz waqtında orınlaw, mashqalalardı sheshiw uqıbın rawajlandırıwǵa járdem beretuǵın tırısqaqlıq — eliklew hámde oyun formasındaǵı shınıǵıwlardı da kirgiziw lazım.

**Gúresiwshi alaqańnıń óz sheriginiń tabanına tiygiziw ushın gúresiw oyını.** Bul oyında palwanlar jup-jup bolıp gmlm ústinde sapqa turadı. Bunda olar óz

alaqanların qarsılasınıń tabanına tiygiziwge h'áreket etedi hám bir waqıtıń ózinde qarsılasqa óz tabanların uzatpawǵa umtıladı. Oyun waqtında: shınıǵıw, qorqıtıw, shorshıtıw, ırǵıp sekiriw, aldaw h'áreketlerin orınlaw sıyaqlı barlıq usıllardan paydalanıw múmkin. Bul shınıǵıw dıqqattı bir noqatqa jámlep h'áreket etiw waqtında quramalı, tez ózgeretuǵın gúres jaǵdayında tuwrı nıshanaǵa alıw uqıbın rawajlandıradı. Bul oyınnan anıqlaw ótkeriw, kúsh-quwattı tiklep alıw, aktivlikti kórsetiw wazıypaların sheshiwshi wazıypa sıpatında paydalanıw da múmkin.

**«Jasırınbaq» oyını.** Bunda palwanlar óz ayaqlarınıń ushınqarsılasınıń tabanına ildiriw hám qaqpı beriwge h'áreket etedi. Bunda ol qolların beline qoyıp turıwı kerek. Bul shınıǵıw dıqqattı bir noqatqa qoyıw sheberligin asırıwǵa járdem beredi hámde palwanlarda óz qarsılasınan aldınıraq h'áreket etiw sheberligin asıradı.

**Qarsılastıń qolların qısıp qoyıw ushın gúres.** Bunda palwanlar jup-jup bolıp, bir-birlerine qarama-qarsı bolıp turadı hám qarsılastıń bir yamasa eki qolın uslap alıwǵa h'áreket etedi. Uslap algannan soń onı ilajı barınsha uzaǵıraq múddetke shekem jazdırıp jiberiwge h'áreket etedi. Bul shınıǵıwdı orınlaw waqtında sekiriw, oń hám shep táreplerge eńkeyip h'áreket etiw hámde qarsılastı teń salmaqlıq h'áreketinen shıǵarıp jiberiw sıyaqlı h'áreket usıllarına paydalanıw múmkin. Bul shınıǵıw palwandı áh'miyetli máseleni sheshiwge, yaǵnıy óziniń qarsılasınan artıqmashılıq táreplerin saqlap qalıw hámde qarsılastıń kúsh jumsap ámelge asıratuǵın h'áreketlerine qarsı shıdamlılıq penen gúresiw máselesin sheshiwge tayarlaydı.

**Maydan ústinligine erisiw ushın gúres.** Palwanlar gúres maydanınıń belgili bóliminde jaylasıp alıp, bir-birin usı bólip turǵan orınıń shegarasınan tısqarǵa iyterip shıǵarıwǵa h'áreket etedi. Bunda barlıq taktikalıq usıllardı qollanıwǵa ruqsat etiledi. Bunday shınıǵıw palwanlardı qarsılastıń túrli aldaw h'áreketlerine qarsılıq kórsetiwge úyretedi. Ol gilem shetinde qarsılastı uslap alıw, aktivlik kórsetiw sıyaqlı maqsetlerde qollanıw múmkin.

Oqıw-ámelde qollanıw shınıǵıwınıń tiykarǵı bóliminde taktikalıq máseleni sheshiw quralı hám usılların úyretiw hámde jetilistiriw usınıs etiledi. Bunda

berilgen tapsırmanı qalaw orınlaw jaǵdayları qollanıladı. Sonday-aq, dúnyadaǵı eń kúshli palwanlardıń gúresi jazıp alınǵan disketlerden keń paydalanıw másláh'át etiledi. Sońınan tamasha etilgen kórinisler talqılanadı hámde anıq wazıypalardı sheshiwde bul usıllardan paydalanıw jolları analizlenedi. Sonıń menen bir waqıtta palwanlar alısıwın analizlep, olar tárepinen jol qoyılǵan qáteler anıqlanadı hám joq etiledi. Palwanlar tárepinen qanshelli kóp usıllar hám qurallar úyrenilse, jarıs waqtında sonsha kóp bilimlilik penen tez hám nátiyjeli paydalanatuǵın boladı. Palwanlardıń jekkeme-jekke alısıw jarısların, túrli uqıpqa iye palwanlar alısıwın analizley alıw uqıbın rawajlandırıp barıw nátiyjesinde sportshınıń ózi h'ár qıylı kútilmegen jaǵdaylardan durıs jol tawıp shıǵa alatuǵın boladı [25. 55-b].

Ekinshi máseleni sheshiw protsesinde palwanlar aldına mınaday wazıypa qoyıw kerek: qarsılastıń óz aldına qoyǵan maqsetin anıqlaw, payda bolatuǵın mashqalalardı sheshiw usılların izlep tabıw, alısıw waqtında qarsılas qanday jol tutıwın anıqlaw maqsetinde sınav ótkeriledi. Sınawdı qarsılastıń gúreske iytermelew, jalǵan háreketlerdi orınlaw aldaw arqalı ámelge asırıw múmkin.

Gilem shetinde turıp palwandı uslap alıw usılı jetikligi ushın beriletuǵın baldı qolǵa kirgiziw hám jaqsı shólkemlestirilgen qarsı h'újim yamasa qorǵanıwdıń qáwip-qátersiz aldın alıw maqsetinde ámelge asırıladı. Onı hámle qılıw, h'iyle isletiw, keskin h'áreketler menen qarsılastı ózinen arı iyteriw arqalı orınlawı da múmkin.

Qolǵa kirgizilgen ústinlik h'alatın saqlap turıw, ballar jaǵınan qarsılastan artıq bolıw ilajı barınsha kóbirek múddet uslap turıwdı, bul waqıt ishinde eskertiw almawǵa hámde qanday da bir baldı utqızıp qoymawdı názerde tutadı. Bul tapsırma hámle qılıw hám qorǵanıw h'áreketleri arqalı qarsılastı qısıp qoyıw, kúshin shamalaw, onı gilemnen sırtqa iyterip shıǵarıw arqalı ámelge asırıladı.

Palwanlar h'újim h'áreketlerin ámelge asırıw ushın kúsh-ǵayrat jumsaydı. Sonıń ushın da olar qarsılasqa hámde tóreshige bildirmesten alısıw dawamında dem alıwǵa májbúr bolıp qaladı. Bul wazıypanı h'újim h'áreketlerin tolıq ámelge asırmastan, qarsılas gewdesiniń bir jerinen uslap alıw ushın ǵana qollanıw,

qorǵanıw h'áreketlerin orınlaw hámde qarsılastı qısıp qoyıw, sınawlı h'újim jasaw arqalı orınlaw múmkin.

Jaislardıń jańa qaǵıydalarına muwapıq passivlik ushın eskertiw alǵan palwan parter h'alatına ótkeriledi. Al, bul onıń qarsılasına biraz ústinlikke iye bolıw imkaniyatın beredi. Ayırım h'alatlarda bunıń ushın onı alısıwdan da shshetletiwı hám eskertiw alǵan palwan gúreste jeńilgen dep tabılıwı da múmkin. Ústinlikke h'újim jasaw jolı menen, qarsılastı qısıp qoyıw hám albıratıp taslaw jolı menen erisiw múmkin.

Palwan qáwipli jaǵdaydı ámelge asırǵannan soń, bul tapsırmanı jetilisen tárizde tyelep alǵan palwanlar alısıwın h'átte múddetinen burın tamamlaw imkaniyatına da iye boladı. Biraq, kópshilik palwanlar bul tapsırmanı tabıslı túrde ámelge asırılǵan h'újim jasaw hám qarsı h'újimge ótiw h'áreketlerin kóplegen h'alatlarda aqırına jetkere almaydı. Sonıń ushın da shınıǵıwlar waqtında hámle qılıw usılları qarsı h'újimge ótiw hám qarsılastıń túskinlik h'alatına túsip qalǵanına shekem hámde qorǵanıw kombinatsiyaların jetilistirip barıw lazım.

Joqarıdaǵı atap kórsetilgenge itibar berilgen h'alda ǵana tosattan utqızıp qoyıw qubılıslarınıń aldın aladı. Shınıǵıw protseslerin analiz qılıw sonı kórsetedi, palwanlar bul h'árekettiń ózin jaqsı orınlap kórsetedi de, biraq jarıs waqtında onı qollanıwǵa asıǵıp qaladı yamasa onı júdá artıqsha dárejede kóp kúsh jumsap, zorıǵıp orınlap, nátiyjede h'aldan tayıp bunnan buyaǵına gúresiwege kúshleri qalmaydı.

Hámle qılıw usılın onıń h'újimge ótiw, qorǵanıw, qarsı h'újim qollanıw, kópir jasap qarsılıq kórsetiw, sinap kóriw, jalǵan h'áreketler islew sıyaqlı h'ár qıylı túrлерinen paydalanǵan h'alda ámelge asırıw múmkin.

Shınıǵıwlar waqtında palwanlardı hámle qılıw h'áreketlerine tayarlaw hám onı ótkeriw usılların jetilistirip barıw zárúr. Sonıń ishinde, kópir jasap qarsılıq kórsetiw hám keyin hámle h'áreketleriniń sońǵı bólimin jetilistirip barıw, al bul h'áreket nátiyjesiz shıqqan táqdirde, mine usı uslap alıw texnikalıq usılınıń basqasharaq usılın qollanıw kóriw kerek. Eger palwanlardıń ekewi de parter h'alatına túsip qalǵan hám mólsherlengen texnikalıq usılın tolıq ámelge asırıw múmkin bolmay

qalğan usıllarda bolsa dárh'al parter payıtında qollanıwı zárúr bolğan usıllardı orınlawğa kirisiw kerek.

Qarsı h'újimge ótiw háreketlerdiń ámelge asırılıwı qarsılas tárepinen uslap alıw usılın qollanǵannan soń, oǵan qarsı h'újim qollanıwǵa, al qarsılas tárepinen h'újim jasaw usılın tabıslı tárizde qollanǵannan keyin qarsı h'újimge ótiw imkaniyatın beredi.

Qorǵaw usılın ámelge asırıw (bul usıldıń h'áreketlerin bul h'áreketler avtomatizm dárejesine jetkerilgenge shekem jetilistirilip barılıwı) palwan ózine qarsı h'újim jasaw itimalı bolmaytuǵın dárejede qalıw hámde qarsılastıń h'újimine juwap retinde qorǵanıwdı shólkemlestiriw, qarsılatı gúreske iytermelew, aldaw, izbe-iz aldaw hámde qorǵaw hám h'újim jasawdıń texnikalıq metodların qollanǵan waqıtta, oǵan juwap retinde qorǵanıw usılların iske salıw, bunıń ushın qáwipli h'alattı saplastırıw, qarsı h'újimge ótiw, siltep tartıw, jalǵan h'áreketler islew, qarsılastı ózinen iyteriw, onı qısıp qoyıw sıyaqlı usıllardı iske salıw imkaniyatın beredi.

Jekkeme-jekke alısıw quralları hám usılların úyreniw shınıǵıwları dawamında jetilistirilip barıwdı tómendegi kórsetpe boyınsha ótkeriw múmkin; dáslep anıq h'áreketti saplastırıwdan qutılǵan maqset túsindirip beriledi, jekkeme-jekke alısıw quralları hám usılların anıqlap alıw ushın hámde palwanlar jol qoyǵan qáteni joq etiw ushın elimizdeki eń kúshli palwanlar menen ótkerilgen gúres h'aqqındaǵı disket jazıwların kórip analiz qılınadı. Hár bir anıq tapsırmanı sheshiwdiń quralları hám usılları úyrenip, jetilistirip barıladı, oqıw-shınıǵıw sabaqları protsesinde h'áreket kónlikpeleri jetilistirip barıladı.

Oqıw-úyreniw alısıwların tálim alıp atırǵan adamlardıń uqıbına muwapıq keletuǵın tárizde shólkemlestiriw kerek. Buǵan mısal keltiremiz.

*Birinshi tapsırma.* Maqset hám quraldı anıqlap alıw, buǵan erisiw ushın qarsılas tárepinen qollanılatuǵın usıllardı anıqlaw lazım (bunda eki balldan kóp uttırıw múmkin emes, dep mńlsher alınadı). Ekinshi palwanǵa gúreste tek jeńiske erisiw tapsırması beriledi.



*Qurallar (usıllar):* shorshıtıw, gúreske iytermelew, teń salmaqlıq h'alatınan shıǵarıw, qorgaw, qarsı h'újimge ótiw.

*Maqset:* razvedka qılıw h'áreketlerin jetilistiriw.

*Alısıw formulası:* alısıwdı eki dáwirge bólip, onıń h'ár birine bir minuttan waqıt beriledi. Palwannıń alısıwdan keyingi Bergen esabatı gúreske bah'a beriw ushın bir norma boladı.

*Ekinshi tapsırma.* Birinshi palwan «taza» jeńiske erisiwi yamasa belgili ballar muǵdarın qolǵa kirgiziwi lazım, al ekinshi palwan buǵan qarsı usıllar qollanıwı yamasa ózin-ózi qorgawı kerek (bul qaysı gúres h'áreketiniń jetilistirilip atırǵanına baylanıslı boladı). Palwanlardıń alısıw aldınan qanday h'alatta turıwı kerekligi kórsetip beriledi. Máselen, birinshi palwan óz qarsılasınıń ayaǵınan uslap alıw usılın ámelge asırıp atırǵan, bunda basınbálent kóterip turǵan h'alatta boladı. Eksperiment tájiriye ótkerip atırǵan trenerdiń kórsetpesi boyınsha h'ár bir palwan óz aldına qoyılǵan tapsırmanı orınlaydı. Bul alısıwda h'újimge ótiw, qorǵanıw hám qarsı h'újimge ótiw h'áreketleri jetilistirip barıladı.

Bunday shınıǵıwlardan barlıq taktikalıq háreketlerdi jetilistiriw ushın paydalanıw múmkin. Bunda payda bolǵan mashqalalardı sportshınıń fizikalıq sıpatların (kúshin, shaqqanlıǵın, shıdamlılıǵın, epshilligin) hámde texnikalıq jaqtan qanday dárejede tayarlıq kórgenligin esapqa alǵan h'alda sheshiw quralları hám usıllarına, sonday-aq, taktikalıq shınıǵıwlar waqtında tájiriye hám bilimlerin iyelew maqsetinde anıq sharayatlarda joqarı uqıplı palwanlar paydalanǵan usıllardı úyreniwge tiykarǵı itibardı qaratadı [6. 45-b].

Kópshilik qánigelerdiń pikiri boyınsha sportshınıń taktikalıq sheberligi kóp jaǵınan onıń tez ózgeretuǵın arıyatlarda móljel ala biliwine, jarıs waqtında ózin tuta biliw uqıbına baylanıslı boladı. Sonıń ushın da shınıǵıwlarǵa belgili jaǵdaylardı hámde jarıs sharayatın payda etetuǵın shınıǵıwlardı kirgiziw hám olardı hám olardı joqarı pát penen ámelge asırıw kerek.

Bunnan da áh'miyetlirek bolǵan jáne bir faktor — bul sportshınıń ayqın kózge taslanıp turǵan sharshaw h'álatında usınıs etilgen h'ár qanday wazıypanı sheshiwge tayar bolıp turǵan qábilet esaplanadı. Trenirovkalarda mine usı

máselege de úlken itibar beriliwi kerek. Bunnan tısqarı boyı h'ár qıylı bolǵan qarsılaslar gúresip atırǵan waqıtta payda bolatuǵın mashqalalardı sheshe alıw sheberligine de itibar beriw zárúr.

Hújim jasalıp atırǵan waqıttaǵı h'áreketler nátiyjeliliginiń kólemi sportshınıń taktikalıq sheberligine (onıń túrli jarıslar járdeminde yamasa jekkeme-jekke alısıw waqtında payda bolatuǵın mashqalalardı tabıslı túrde sheshe alıw uqııbı) tiykarǵı norma bolıp xızmet etiwı múmkin. Sonlıqtan, N.M. Galkovskiynıń maǵlıwmatları boyınsha, jarıslarda tabısqa erisiw ushın palwan ózine ajratılǵan waqıtın 60 protsentin h'újim jasaw hám qorǵanıw usıllarına jumsawı kerek. Qalǵan basqa taktikalıq háreketlerdi bah'alawda olardıń ámelge asırılıw protsenti noma bolıp xızmet etiwı múmkin. Ótkerilgen izertlewlerdiń nátiyjelerine qarap sonnı atap kórsetiw múmkin, sportshılar jarıslarda jeńip shıǵıw ushın 70 protsent razvedka h'áreketlerin, 60 protsent qarsılastı uslap alıw h'áreketlerin, 60 protsent aktivlikti kórsetiw h'áreketlerin, 100 protsentqáwıpli h'alattı ámelge asırıw h'áreketlerin, 60 protsent qarsı h'újimgе ótiw h'áreketlerin, 80 protsent ústinlikti saqlap qalıw h'áreketlerin, 80 protsent kúsh-quwattı tiklep alıw h'áreketlerin, 100 protsent qáwıpli h'alattı joq etiw h'áreketlerin ámelge asırıwı lazım.

Úshinshi wazıypanı sheshiw ushın burın paydalanılǵan metodikalıq usıllardan tısqarı jáne shınıǵıwdıń tiykarǵı bólimine ótiwden aldın kúshli palwanlar jarıs waqtında qollanǵan usıllardı jáne bir márte tamashalaw hámde bul háreketlerdi analiz qılıp kóriw, bunda bir palwandı ekinshisinen ajıratıp turatuǵın ayırmashılıqtı hám xarakterli belgilerdi ayırıqsha kórsetiw hámde jekkeme-jekke alısıwdı ótkeriw ushın taktika rejesin dúzip shıǵıp atırǵan waqıtta mine usı tájiriybege súyeniw zárúr. Sonnan keyin palwanlar alısıw rejesin dúzedi hám onı trenerge aytadı hámde h'ár qıylı metodta gúreske túsiw usılların qollanǵan h'alda oqıw-trenirovka tárizindegi gúreske kirisedi. Gúres tamam bolǵannan keyin onıń nátiyjelerin analizleydi. Sonday-aq, usınıs etilgen materialdı ilajı barınsha tolıq oylap, pikirlewge járdem beretuǵın tapsırmalardı orınlaw menen baylanıslı bolǵan oqıw-trenirovka alısıwlarınan da keń paydalanıw lazım.

*Birinshi tapsırma.* Eki minut dawamında tik turıp alısıw. Bunda eki palwan da ilajı barınsha kóbirek ball toplawğa h'áreket etiwleri kerek. Bir minut waqıt — parterde turıw ushın beriledi. Bunda birinshi palwan joqarıda, ekinshisi — tómende boladı. Birinshi palwan qanday da bir h'újim h'áreketin yamasa h'újim h'áreketlerinen ibarat kombinatsiyanı orınlaydı, al ekinshi palwan tómennen joqarıǵa shıǵıp alıwǵa hám gúresti joqarıda turıp dawam etiwge yaki bolmasa óh'i erisken ústinlikti saqlap saqlap qalıwǵa h'áreket etedi. Sońınan eki palwan da tik turǵan h'alatta gúres baslaydı: birinshi palwan eki minut dawamında ústinlikti óz qolında saqlap turıwı kerek, al ekinshi palwan aktiv qarsılıq kórsetiwi zárúr. Sonnan keyin palwanlar óz rollerin almasıradı (yaǵnıy ekinshi palwan parterde joqarıdan, al birinshi palwan tómennen h'áreket etedi), olarǵa beriletuǵın tapsırmalar hám orınlangan birinshi tapsırmalardıń kerisi, kerisnshe boladı, yaǵnıy alısıw formulası tómendegi tártipte ótkeriledi: tik turıp alısıwǵa eki minut, al parter h'alatındaǵı alısıwǵa bir minut waqıt beriledi; «kópir» h'alatın iyelewge bir minut waqıt beriledi, parter h'alatındaǵı alısıwǵa bir minut, «kópir» formasında turıp alısıwǵa bir minut waqıt beriledi.

*Ekinshi tapsırma.* Úsh palwan ortaǵa shıǵıp oqıw-trenirovka shınıǵıwın ótkeredi. Birinshi, ekinshi palwanlar eki minut tik turıp alıadı, birinshi, úshinshi palwanlar «kópir» formasında bir minut, úshinshi, ekinshi ekinshi palwanlar — tik turıw h'alatında eki minut dawamında alıadı, ekinshi, birinshi palwanlar — «kópir» formasında bir minut, birinshi, úshinshi palwanlar — parter tárizinde bir minut dawamında, ekinshi hám úshinshi palwanlar eki minut dawamında tik turǵan h'alda gúresedi.

Tapsırmalar tómendegilerden ibarat bolıwı múmkin: sınav ótkeriw tórt ball utıw, ústinlikti saqlap turıw, tek qorǵanıw, tek ózin qorǵaw hám qarsı h'újimde ótiw, kúsh-quwattı tiklep alıw, «kópir» di basıp túsiriw, «kópir» h'alatınan shıǵıp ketiw, aktivlikti kórsetiw, gilem shetinde qarsılastı uslap alıw usılın ámelge asırıw.

Jekkeme-jekke alısıw protsesinde qarsılaslar almasırılıp turatuǵın oqıw-trenirovka shınıǵıwına úlken itibar beriw kerek. Bul sportshılarda olar ushın júdá qımbatlı bolǵan pazıyletti — jekkeme-jekke alısıw waqtında qarsılas óz taktikasın

özgertke h'allarda, öz güres taktikasın qayta qura alıw sheberligin rawajlandırıwǵa járdem beredi. Bunda, sportshı ushın kútilmegende, alısıwdıń qálegen bir minutında qarsılastıń almastırıp qoyılıwı múmkin. Máselen, birinshi hám ekinshi palwanlar oqıw-trenirovka güresin ótkeredi. Aradan bir minut 20 sekund ótkennen keyin, bul waqıtta palwanlar qanday h'alattı iyelep turıwına qaramastan, alısıw toqtatıladı hámde úshinshi hám tórtinshi palwanlar güreske shaqırıladı, yaǵnıy gilemde endi eki jup palwan boladı: birinshi jup — birinshi hám úshinshi palwan, ekinshi jup — ekinshi hám tórtinshi palwanlardan ibarat boladı. Aradan bir minut ótkennen keyin palwanlardıń sherikleri jáne almastırıladı. Taktikalıq háreketlerdi ámelge asırıw waqtındaǵı nátiyjelilik hámde sol háreketlerdiń alısıwdıń h'ár bir minutına salıstırıp bólistirip shıǵılıwı sportshılar tárepinen güreske túsiw taktikasınıń qalaw ótkerilip atırǵanına beriletuǵın bah'a ushın ólshem bolıwı múmkin.

**Jarıslarda qatnasıw taktikası.** Ulıwma palwanlardıń salmaǵı tárezide ólshenip anıqlangannan keyin jarısqa qatnasıw ushın ruqsat berilgen jarıstı ótkeriw taktikası belgilep shıǵıladı. Bul isler qarsılas quramı anıqlangannan keyin de Kim-kim menen güreske túsetuǵını anıqlanıp, jaqın arada bellesetuǵın juplıqlar dúzip shıǵılǵannan keyin orınlanadı. Sonnan keyin h'ár bir ushırasıwdıń maqseti belgilep shıǵıladı. Bunday jarıslarda shama menen palwan izbe-iz eki márte utqızıp qoyǵanınan keyin turnir kestesinde belgili bir oyındı iyelewi (onıń qarsılasları bul alısıwda qanday orında turǵanlıǵı) belgilep alınadı. Bunda palwan qanday güreste sap jeńiske erisiw kerekligi, qaysı alısıwda ochkolardı qolǵa kirgiziwi jeterli ekenligi de belgilep alınadı. Taktikalıq jaqtan durıs h'áreket etiw ushın h'ár bir bellesiwden keyin turnirdegi óz h'alatın, óz qarsılasınıń qanday orında turǵanlıǵın bah'alap barıw lazım. Al, bunıń ushın h'ár bir palwan óz salmaǵındaǵı palwanlar menen ótkeriletuǵın jarıslar kestesin dúzip alıwı hám onı tolıqtırıp barıwı kerek.

Qatnasıwshılar kóp (20 dan aslam) bolǵan jarıslarda finalǵa iliniw ushın sportshı kem degende altı márte güreske túsiwi kerek. Turnirdegi júdá úlken zorıǵıwdı esapqa alıp palwan bellesiwler arasındaǵı tánepislerde óziniń fizikalıq kúsh-quwatın hám psixikalıq uqıbın jaqsılap tiklep alıwı, h'ádden tısqarı fizikalıq

hám nervtiń zorıǵıwın talap etetuǵın h'áreketlerden ózin tıyıp turıwı kerek. Komandalar boyınsha jarıslarda trener h'ár bir ushırasıw ushın óz aldına ámeliy rejeler dúzip shıǵadı. Soǵan muwapıq ol jarıstıń h'ár bir qatnasıwshısı aldına belgili bir wazıypa — taza jeńiske erisiw, ayqın kózge taslanıp turǵan ústinlikke erisiw yamasa ochkolar boyınsha jeńip shıǵıw wazıypasın qoyadı.

Sheshiwshi jarıslarda palwan tek bir márte bellesiw imkaniyatına iye boladı hám ol pútkil texnikalıq hám ámeliy sheberliginen paydalanıp, psixologiyalıq hám fizikalıq tayarlıǵın iske qosıp, jarısta jeńip shıǵıwdı óz aldına maqset etip qoyadı.

Palwanlardıń eń áh'miyetli ámeliy qurallarınan biri sınaw esaplanadı. Sınaw jarısları aldınan ótkeriletuǵın shınıǵıw sabaqlarında da, tikkeley jarıslar dawamında da ótkeriw múmkin. Jarıslar aldınan ótkeriletuǵın sınaw ushırasıw h'aqqındaǵı qaǵıydalardı, jarıstıń maqsetin, kólemin, xarakterin (turnir yamasa match jarısları ekenligin), onı ótkeriw usılların, jarıstı bah'alawdıń ayırım ózine tán ózgesheliklerin, jarıs ótkeriletuǵın waqıt hám orındı anıqlap alıwdı názerde tutadı. Palwan ózi menen gúreske túsetuǵın qarsılasınıń anıq gúreske qay dárejede tayarlıq kórgenligi h'aqqında texnikalıq-taktikalıq tayarlıǵı, ózi jaqsı kórip qollanatuǵın usılları, qanday h'alatta (tik turıp yaki parter h'alatında) turıp gúresiwdi maqul kóretuǵını, qaysı usıllardı qollanǵanda jeńip shıǵıwı hám qaysı usıllardı qollanıp jeńilip qalǵanlıǵı h'aqqında maǵlıwmatlardı aldınnan bilip alǵan bolıwı kerek. Palwan hám trener bunday maǵlıwmatlardı baspasóz xabarlarınan, kinosyomkalardan hám videozapis jazıwlarınan burın usı palwan menen gúreske túsken adamlardıń maǵlıwmatlarınan bilip aladı. Trener belgili qarsılas ushın kartoteka ashıp, onı toltırıp barıwı kerek. Kartotekaǵa bolajaq qarsılastıń fizikalıq hám texnikalıq tayarlıǵı hámde onıń rawajlanıw dinamikası h'aqqındaǵı maǵlıwmatlar jazıp barıladı. Sol qarsılas basqa palwanlar menen gúreske túsip atırǵan waqıtta qanday h'áreketler islep atırǵanlıǵın baqlap turıw da bir qansha maǵlıwmat beriwi múmkin [13. 172-b].

Alısıw dawamında ótkeriletuǵın sınaw waqtında hámmeden kóre kóbirek qarslastıń tayarlıǵı h'aqqında bir qansha anıǵıraq maǵlıwmatlar alıw múmkin. Sınaw tiykarınan bellesiw baslanǵan payıtta ótkeriledi hám ol qarslastıń qanday

usıllardan paydalanatúǵının, qarsı h'újimge qalay ótiwin, onıń taktikalıq tayarlıq usılların, tezlik pátin, kúshi hám shıdamlılıǵın anıqlawǵa qaratılǵan boladı. Bunı anıqlaw ushın qarsılastı gúreske tartıw, qarsılas ol yamasa bul priyomdı qollanıp h'újimge ótiw ushın oǵan bilqastan qolaylı sharayatlar jaratıp kóriw lazım. Qarsılastıń juwap reaktsiyası qanday bolıwın anıqlaw ushın h'ár qıylı jalǵan h'újim h'áreketlerin islep kóriw hám sonıń menen bir waqıtta qarsılastıń qarsı h'újimge ótiwine tayar turǵan h'alda qorǵanıw sharaların kórip qoyıwı kerek. Qarsılastıń h'újimge ótiw usılların anıqlaw ushın manevr jasap kóriw (turıw h'alatın ózgeritiw, qarsılastan sheginip arı ketiw hám oǵan jaqınlasıp keliw, qarsılas átirapında h'áreket etiw hám basqa usı sıyaqlı háreketlerdi ámelge asırıp kóriw) múmkin.

Gilem ústindegi h'alattı ózgeritiw, onıń orayında yamasa shetinde turıp gúresip kóriw de sınaw maqsetleri ne xızmet etiwı múmkin. Ol qarsılastıń qanday h'alatta hám gilemniń qay jerinde turıp gúresiwdi maqul kóretuǵının, onı qalay etip ámelge asırılǵan h'újim h'áreketleri yamasa qorǵanıw usılların qollanıp jeńiw múmkinligin anıqlap alıw imkaniyatın beredi. Qarsılas h'aqqında h'ár saparı ushırasqanda ol maǵlıwmat toplawı durıs bolmaydı. Bunıń toplanǵan maǵlıwmatlardanpaydalanıw hám ulıwma h'ár bir palwan ózi gúreske túsetuǵın qarsılası h'aqqında, onıń tayarlıq dárejesi h'aqqında maǵlıwmatlarǵa iye bolıwı kerek.

Sınawdan tısqarı, jáne bir áh'miyetli usıl ámeliy h'áreketti jasırıw esaplanadı. Sheberligin sır saqlaw — bul palwannıń ámeliy h'áreket usılı bolıp, jas palwan gúreste óziniń negizgi maqseti ne ekenligin qarsılastan jasıradı, qarsılastıń sınaq kóriwine tosqınlıq jasaydı. Sheberlik penen shólkemlestirilgen jasırıwdıń tabısı kóp jaǵınan palwannıń jeke uqıplılıǵına baylanıslı boladı. Sonlıqtan, palwan óz qarsılasın aldaw maqsetinde tez-tez entigip dem alıp, qattı sharshaǵan Adam h'aatına túsiwi hám h'áreketlerin h'aldań tayǵan dárejede zordan orınlawı múmkin. Sonıń menen birge ol «partlawǵa» — birden keskin h'újim h'áreketlerin ámelge asırıwǵa tayar bolıp turıwı kerek. Ózinen ázzirek qarsılaslar menen gúreske túskende palwan abaylap saqlap júretuǵın «shah'ana» usılların — eń zor gúresiwdi

usılların qollanbay, al ekinshi dárejeli usıllardı qollanıp jeńip shıǵıwǵa h'áreket etiwi kerek.

#### **1.4. Milliy gúrestiń tayarlıq basqıshlarında shuǵıllanıw printsipleri, usılları hám bólimleri**

Shuǵıllanıw - tayarlıqtıń bir bólegi.

Shuǵıllanıw sport tayarlıǵının en kerekli bolegi bolıp esaplanadı. Arnawlı bilimlerden, tajiriya benin hám waqıtın fizikalık sapalardı tarbiyalawdın hám sportshılar organizminin funktsional mumkinshiliklerin joqarlatıw, talapqa muwapık jeke sıpatlardı tarbiyalaw tek shuǵıllanıu deuirinde kaliplesiui iske asadı.

Bul pedagogikalık protsess bolıp, tarbiyalawshı, den-sawlıqtı kúsheytıu, okıtıu wazıypaların óz ishine kamtıydı. Gúres túrleriniń tayarlıq basqıshlarında shuǵıllanıudın tiykarǵı mazmunı sport túrlerinin jobasında, onda anık korsetilgen. Sport túrlerinin manisine karap fizikalık madeniyat kollektivi, jas ospirimler sport mektebi hám kaniyelestirilgen olimpiada qosımsha awısıq (rezerv) jas ospirimler mektebi, jokarı razryadlı sportshılar ushın sabaktı sholkemlestiriui hár turli boladı.

Gúres túrleriniń tayarlıq basqıshlarında shuǵıllanıu printsipleri

Gúres túrleriniń tayarlıq basqıshlarında shuǵıllanıu dene tarbiyasının ulıma printsiplerine tiykarlana otırıp alıp barıladı. Ulıma printsiplerdi paydalanıuda, sport turinin áxmiyetliligin esapka alǵan jaǵdayda iske asırıladı.

Spetsifikalık (predmetlerdin kasietligi, uksaslıǵı) printsiplerdin toparına tomendegiler kiredi:

Joqarı jetiskenliklerge bagdarlaw - sporttın en negizgi makseti. bul adamlardın en jokarǵı sport shınlarına talpınıuı. Bul printsip jıl dawamında hám kop jıllık jumısta kanige boyınsha terenlestirilgen en jaksı kúral hám usıllardı izleniuge turtki saladı x.t.b.

Ulıma hám arnawlı tayarlıqtın birligi - ulıma hár tarepleme fizikalık tayarlıq, terenlestirilgen sport kaniygeligen jol ashadı hám kop jıllık shuǵıllanıu dawamında kaniygelikke tiykar salıp járdem beredi.

Shugillanıu protsessinin uzliksizligi - bul printsip kop jıllık hám jıl boylık shugillanıudı, sonın menen birge hámme dawir dawamıda bir tegis sport penen aktiv (belsendi) shugillanıuın boljaydı. Tayarlıq shugillanıuının sanı, onın mazmunı, ayırmashılıqtın minezi sportshının sheberliginin osip tamiyinleniui kerek.

Awırmanlıklardı este akırın hám maksimal jokarlatıu - bul printsip sportshılardı jarıs babında akırğı kúshlerin sarplawga tayarlawdın mutejligi menen baylanıslı. Shugillanıu tayarlıq protsessinde jıl dawamında sistemalı turde akırı awırmanlıklardı kollanıp, wazıypalar aste-akırın kıyınlastırılıp bara beredi. Awırmanlıqtı jokarlatıu fizikalık tayarlıqtın hár turli korsetkishleri arqalı jetkiziledi [19. 27-b].

Awırmanlıklardıń tolkın tarizinde ózgeriui - awırmanlıqtın tolkın tarizli minezi sharshawdın hám óz kalpine keliudin zanlılıklarına, dem alıudı hámme awırmanlıqtı almastırıp ózgertiui talabına, shugillanıu tsiklindegi kishi, ortasha, ulken awırmanlıklardıń minezlerinin hám korsetkishlerinin ózgeriuiine tiykarlangan.

Shugillanıu protsessinin tsiklliligi - bul printsip tamam bolgan strukturalık birliktin wazıypalarınan hám kishi, ortasha hám ulken tsikllilerdin salıstırmalı turde sistemalı kaytalanıuınan ibarat.

Gúres túrleriniń tayarlıq baskıshlarında shugillanıu usılları.

Er balalardı hám kızlardı shugillandıruı usılları aldığa koyılğan wazıypalarga, shugillanıushılardıń tayarlıq dárejesine, jasının áxmiyetliligine, jınısına, sport turin esapka alğan jaǵdayda kollanıladı.

Gúres túrleriniń tayarlıq baskıshlarında shugillanıudın ózgermeli usılı, turmıstın intensiv (kúshli háuim alıp) ózgerip turıuı menen minezlenedi. Hár turli jokarı awırmanlıqtı nawbetlestiriui, katan turde tartıplestirilse, shugillanıushılardıń organizmleriin óz kalpine keliu protsessine kolaylı sharayatlar tuudıradı.

Palwanlardıń tomengi dárejedegi tayarlıǵı arawlı shıdamlılıqtı rawajlandıruıǵa járdem beredi.



Ózgermeli usıl kobinese tayarlıq deuirinde kollanıladı. Wakıt arasındadı dem alıu aralık usılı. (İnterval usılı). Bul usıl aralıklardadı dem alıudı katan turde tartiplestirui menen parıklanıp turadı.

Aralık dem alıudın sózılıu wakıtı, jumıs isleuden keyingi organizmınn óz keddine keliuge ajratılğan wakıttan, az mugdarda koyılıu menen minezlenedi. Bul usıl arnawlı shıdamlılıktı rawajlandırıuga bagdarlangan.

Aralık usıl, este-akırın jas sportshılardı organizmınn jarıs shınıgiularına beyimlesiuine mumkinshilik beredi. Bul usıl tayarlıq hám jarıs deuirlerinde kollanıladı.

*Bir tegis 31tiptegi usıl* - Bir tegis usılı, bir shugıllanıushıga berilgen jumıstın awırmanlıgın ózgeriposten bir tegis kalıpte isleu. Bul usıl bir jıllık tsikl tayarlıgının hámme deuirinde kollanıladı. Mısal ushın: orta hám uzak aralıkka juurıuda, jenil atletiklerdi tayarlawda, tayarlıq deuirinde 60 minuttan 90 minut aralığında bir jonkil juurıu, aeroblık mumkinshiliklerdi rawajlandırıadı. Al jarıs deuirinde 3 km - 10 km aralığın juurıu, kerekli dárejedegi shıdamlılıktı uslap turıuga bagdarlangan.

Aralık usıl, kalegen bir sport turinin, otıu dawirinde tayarlıq hám jarıs deuirindegi kıyın shınıgiular arasında aktiv dem alıu maksetinde kollanıladı. Bul usıldın kúralı retinde kross juurıuları, juziuler mısal bola aladı. Bir jıllık tayarlıq tsiklinde, bir shınıgiudan ekinshi shınıgiuga awırmanlık kúshi osiminin ózgeriui aralık usılı menen birdey olshenedi..

Oyin usılı - shugıllanıudın oyun usılı sportshılardı fizikalık sapasın tayarlawda, jámlengen turde tasir jasawın bildiredi. Oyun usılı jas sportshılardı tayarlawdı hámme deuirinde kollanıladı hám shugıllanıu protsessindegi tutkan ornı jude áxmiyetli.

Qaytalaw usılı - akırğı awırmanlık dárejisine jákınlaw hám akırğı awırmanlık dárejesinde jumıs isleui iskerliktin tolık óz kaddine keliude uzak dem alıu hám bir tapsırmanı orınlawga shınıgiulardı salıstırmalı turde azmaz mugdarda kaytalanıu menen minezlenedi.

Tsikllik sport turlerinde ol tezlikti hám tezlik shıdamlılıqtın rawajlanıwına birgelikte tasir jasaydı.

Kaytalanıw usılı jarıs deuri tayarlıgında qollanıladı. Jas ospirim jasında kaytalanıu usılı háptesine bir marteden artıq kop kollanıuga bolmaydı, sebebi, kúshli awırmanlıklardan keyin jas ospirim sportshılarda ulken sportshılarga karaganda óz kalpine keliu protsessi uzagırak dawam etedi.

Baska sport turlerinde kaytalaw usılı menen tasir jasaydı, kúshti, koordinatsiyalıqtı iykempliliktı rawajlandırıuga boladı.

Jarıs usılı - bul tiykargı shınıgıulardı hám baska bir qozgális is-háreketlerdi arnawlı jarıs jıynak sharayatında tekserip kadagalaw formasında kollanıladı. Jarıs usılı sportshılardıń tayarlıq dárejesin baklawga hám arnawlı shıdamlılıqtı rawajlandırıuga járdem beredi. Jarıs usılı tayarlıq hám jarıs deurinde kollanıladı.

Gúres túrleriniń tayarlıq baskıshlarında shugıllanıudın bólimleri (terepleri)

Gúres túrleriniń tayarlıq baskıshlarında shugıllanıu, texnikalık, taktikalık, fizikalık, psixikalık, teoriyalık, integrallık (uzliksiz birgeliktegi) tayarlıq bolimlerine bolinedi.

“Tayarlıq” termini “sportshılar tayarlıgı” terminine salıstırmalı turde karaganda kıkasha maniste kollanıladı.

Jobalastırıudı, baklawdı, kúrallardı hám usıllardı saylap alıudı, kolaylı kılıu ushın shugıllanıu shartlı turde bolimlerge bolinedi.

Texnikalık tayarlıq - hár bir sport turindegi qozgális is-háreketlerin mengeriuge bagdarlangan pedagogikalık protsess. Sport texnikasına uyretiu jas ospirim (jasınan) wakınan baslanadı. Jasınan hám sport sheberliginin osiuine baylanıslı, sportshının jeke áhmiyetliliklerin esapqa algan jaǵdayda texnika jetilistirilip barıladı. Hár turli sharayatlarda maksimal effektke erisiu, qozgális is ukıplılıgının kaliplesiuine baylanıslı boladı.

Taktikalık tayarlıq - jarıs guresinin formaların retleudi mengeriuge bagdarlangan pedagogikalık protsess. Jarıs iskerliginin nızamlılıkların, anıq bir sport turinin anıklama hám kagıydaların, Watanımızdagı hám sırt el sportshılarının taktikasının ulıma anıklamasın, ózinin karsılaslarına; bolajak jarıslarga ózinin

taktika sheberligin rejeleudi mengeriu; shınıgiu sharayatında kerekli sharayatlardı modellestiriu (taratıu). Tekserip kadagalawshı jarıslarda, taktikalık dúzilislerdi ámeliy jaktan iske asırılıu taktikalık tayarlıq óz ishine aladı.

Fizikalık tayarlıq - fizikalık sapalıklardı tarbiyalawga hám funksional mumkinshiliklerdi rawajlandırıuga, tayarlıqtı hár tarepleme jetilstiriude kolaylı sharayatlardı tuudırıuga bagdarlangan pedıgogikalık protsess. Ol óz manisi boyınsha ulıma hám arnawlı bolıp bolinedi. Garmonika fizikalık rawajlanıw, den-sawlıktı bekkemleu, qozǵalı is-xareketlerin tajiriybesin jetilistiriu ulıma fizikalık tayarlıqtın wazıypalarına kiredi.

Arnawlı fizikalık tayarlıqqa sol sport turine baylanıslı, fizikalık sapalıklardı tarbiyalaw kiredi.

Psixologiyalık tayarlıq - sportshının jeke kabiletin, ruwxıy hám shıdamlılık sapaların tarbiyalawga bagdarlangan pedagogikalık protsess. Ol kop jıllık tayarlıq shınıgiularında, oqıw tayarlıq jıyınlarında, jarıslardıń hámme rawajlanıw dawir ishinde kollanıladı. Psikologiyalık tayarlıq sportshılardıń oqıw ornına ya bolmasa islep atırǵan jumıs ornı tarbiya isleri menen baylanıslı boladı.

Teoriyalık tayarlıq - sportshılardıń teoriya-ideyalık dárejesin jokarladıuga, onı belgili bir ilimler menen kúrallandıruı, olardı jarıs babında shugıllanıu protsesslerinde kollanıp biliuge bagdarlangan pedagogikalık protsess. Ol sportshılardıń hámme tayarlıq deuirinde qollanıladı.

Teoriyalık tayarlıqqa bolǵan talablar jude kúshli teren bilimsiz, sporttagı jokarı natiyjelerge erisiw judá qıyın boladı. Teoriyalık tayarlıqtı nadurıs baxalaw, shugıllanıu wazıypaların negizgi orınlanıuında kate tusiniklerge alıp keledi. Nadurıs tusinik, shınıgiulardıń mexanikalık kaytalanıuının tomenleniuiine alıp keledi.

Integral tayarlıq (uzlıksız birliktegi tayarlıq) - sportshılardıń jarıs payıtında hám shugıllanıu deuirinin hámme bolimlerin jámlengen turde kollanıp biliuine bagdarlangan pedagogikalık protsess. Hámme tayarlıq bolimlerinin baylanısların iske asırıu hám jarıs iskerliginde onı paydalanıp bilıu; integral tayarlıqtın jokargı

forması bolgan, kiyin jarıs sharayatlarında sportshılardıń bir tegis isleuine erisiui menen integral tayarlıqtın wazıypaları tıgız baylanıslı.

## **II. BAP. Mektep oqıwshılarına jeke gúresler túrlerin úyretiw usılları**

### **2.1. Mektep oqıwshılarına erkin gúresti úyretiwdiń ózine tán qásiyetleri**

Erkin gúrestiń shınıǵıwları dene tárbiyası sabaǵında oqıwshılardıń h'áreket uqıbı hám kónligiwi eń áh'miyetli wazıypası bolıp esaplanadı.

Sonıń menen birge sabaqtı durıs dúziwge hám erkin gúresti járdemshi shınıǵıwları retlestirip kerekli orında paydalanıwǵa járdemin tiygizedi. Erkin gúres shınıǵıwların úyretiw waqtında dene tárbiyası sabaǵında oqıwshılardıǵa iskerligin jedelli basqarıw nátiyjesinde h'áreket qozǵalısların úyretiw jumısı nátiyjeli boladı.

Erkin gúres shınıǵıwların úyretiw usılları:

1. Erkin gúres shınıǵıwlarında oqıwshılardıń h'áreket kónligiwin qalıplestiriw.

2. Erkin gúres shınıǵıwlarında oqıwshılardıń h'áreket uqıbınıń eń joqarı dárejede qalıplesiwi.

Solay etip, erkin gúreste úyreniletuǵın shınıǵıwlar tuwralı arnawlı bilim tiykarında hám úzliksiz shınıǵıw nátiyjesinde úyretiw múmkinshiligine iye boladı. Demek, oqıwshıda h'áreket uqıbı qalıpleseı.

Erkin gúres shınıǵıwları dene tárbiyası sabaǵında belgili tapsırmanı shınıǵıwdı orınlaw múmkinshiligine iye.

1. Dene tárbiyası sabaǵında gúres shınıǵıwların orınlawı, oqıwshınıń h'ár bir h'áreketin baqlap baradı. Oqıwshı erkin gúres shınıǵıwların orınlawǵa kóp kúshti jumsaydı. Deneni kóbirek sharshaǵan menen shınıǵıw kewildegidey orınlanadı, kemshilikler az orın aladı.

2. Erkin gúres shınıǵıwlarınıń h'áreket wazıypasın sheshiw usılı ele jetilispegen, sonlıqtan jaqsı orınlaw ushın h'ár qıylı usıllardı qollanadı, izlenedi.

3. Dene tárbiyası sabağında erkin gúres shınıǵıwları oqıwshınıń h'áreket uqıwbı shınıǵıwları orınlawdıń dáslepki basqıshı, kónligiwge ótiw ushın jumıs islenedi. Ol kóp waqıttı talap etedi hám ol oqıwshınıń uqıp múmkinshiligine úyretiw usılların tańlap alınıwına úyrenetuǵın shınıǵıwdıń quramallıǵına baylanıslı boladı.

Erkin gúres shınıǵıwları bir neshe mártebe qaytalaw nátiyjesinde onıń quramına kiretuǵın háreketlerdi orınlaw kem - kemnen ádette aylana baslaydı, onıń orınlanıwı hám shınıǵıwdıń sistemalı qaytalanıwı arqalı jetilistiriledi [10. 23-b].

Erkin gúres shınıǵıw texnikasınıń eń joqarı dárejede úyrenilip qátesiz orınlawı oqıwshılardı shınıǵıwdı tolıq jaqsı orınlaw ushın h'áreket jasaydı. Dene tárbiyası sabağında erkin gúres shınıǵıwların orınlaw ushın oqıwshılardı ayırım qıyınshılıqlar alıp keledi.

Shınıǵıwlardıń bir neshe ret sistemalı túrde qaytalap onıń qátelerin óz waqtında dúzetip barılıwı nátiyjesinde erkin gúres shınıǵıwlarınıń orınlanıwı jeńil orınlanatuǵın awh'alǵa jetkeredi.

Oqıwshınıń shınıǵıw waqtında h'áreketiniń orınlanıwınıń shınıǵıwları tolıq orınlawǵa járdemin tiygizedi. Sebebi erkin gúres shınıǵıwların orınlaǵanda oqıwshılardıń h'áreketin ekige bólemiz.

Birinshiden, oqıwshılardıń qozǵalısların basqarıwdıń joqarı mexanizminiń funktsiyasın jeńilletedi.

Ekinshiden, kúshlilikke, shaqqanlıqqa, sabırlılıqqa h'áreket jaǵdayına hám nátiyjeliligine úyretedi.

Solay etip, erkin gúres shınıǵıwların úyrenilgen dene shınıǵıwların keńnen paydalanıwǵa múmkinshilik beredi hám onıń paydalalıǵın joqarılatadı.

Erkin gúreste h'áreket wazıypaları hám jaǵdayın tez ózgerтип turatuǵın shınıǵıwlar, kónligiwde júdá kerek boladı. Mısalı, sport hám h'áreketli oýınlarında, h'.t.b. erkin gúres barısında h'ár bir h'áreketti hám texnikalıq usıldı oylanıp turıwına waqıt bolmaydı.

Erkin güres shınıǵıwlarında qozǵalıǵı h'áreketleri qanshelli orınlanganı menen onıń oqıwshılardaǵı basqarıwlarında sananıń xızmeti úlken boladı, al ayırım quramalı háreketlerdiń oqıwshılarda sananıń xızmeti tómen boladı.

Hámme waqıt shınıǵıw durıs orınlanıwınan baslap isleniwine shekem dene tárbiya páni oqıtıwshısı tárepinen tekserilip barıladı.

Hár bir orınlanatuǵın erkin güres shınıǵıwlarınıń hámmesi sapalı basqartadı. Ol ózine kerek h'áreketti orınlawǵa májbúrleydi, onıń barısın hám nátiyjesin baqlap turadı.

Erkin güreste shınıǵıwlardı uqıp penen birge kelisimli jaǵdayda paydalanıladı. Bulardıń arasında keskin shegara bolmaydı. Erkin güres shınıǵıwları dene tárbiyası sabaǵında oqıwshılardı paydalanıw usılın bir - birine baylanıslı túrde rawajlandıradı. Bularda rawajlandırıwda jetilistiretuǵın shınıǵıwdıń minezine baylanıslı shınıǵıwlardı hám birlesiw usılda qollanıw arqalı iske asırıladı.

Mektep oqıwshılarındaǵı erkin güres shınıǵıwlarında h'árekettiń tutaslılıǵı bul kónligiw tásirinen h'árekettiń tutası menen jeńil orınlanıwı shınıǵıwdaǵı h'áreket ritminiń turaqlı hám bir - biri menen baylanıslılıǵı menen anıqlanadı.

Joqarı jetilistirilgen erkin güres shınıǵıwında payda bolǵan h'áreketti hám ortalıqtı sezip arnawlı qabıl etiw menen baylanıslı. Mısalı Melnitsa, gewdeden joqarı ılaqtırıw, iyninen asırıp ılaqtırıw, waqtında bulardıń hámmesi sabaq waqtında úyrenilip hám orınlaw jaǵdayı jetilistirip barıladı.

Erkin güres shınıǵıwlarınıń qozǵalıǵı h'áreketiniń isenimliliǵi hám h'árekettiń joqarı nátiyjeliligin saqlap turıw múmkinshiligi menen sıpatlanadı.

Shınıǵıw orınlaǵanda oqıwshınıń psixologiyalıq jaǵdayınan tómenleniwı sırtqı ortalıqtıń hám basqada ortalıqlar menen baylanıslı bolıp esaplanadı.

Jetilissen erkin gúres shınıǵıwları hám qıylı ózgerisler jaǵdayǵa beyimlesiwge oqıwshılardıǵa múmkinshilik beredi.

Shınıǵıwdıń ótkeriliwi unamsız jaǵday payda etiwı múmkin.

Eger burın payda bolǵan shınıǵıwdı úyreniwine kesent keltirse. Eger oqıwshınıń qozǵalıǵ hárezetlerdiń dúzilisi uqsas bolǵan jaǵdayda shınıǵıw bir - birine paydalı tásir jasaydı.

Joqarıdaǵı mısaldan bulardıń texnikasınan hám basqıshlarınıń bir birine uqsas ekenin kóriwge boladı. Shınıǵıwlardıń bir birine tásir jasaw minezine oqıw jumısın jobalastırıwda járdemshi shınıǵıwlardı tańlap alıwda paydalanıwǵa boladı.

Erkin gúres shınıǵıwlarında h'árezetdiń fiziologiyalıq mexinizmleriniń qalıplesiwi belgili fiziologlar Í.M.Sechenov hám Í.P.Pavlov jumısları menen anıqlandı. Demek, bul waqıtsha baylanıs járdemshi menen bulshıq et h'árezetiniń iske asırılıwın retlestiriwi boladı. Bul tiykarınan shártli reflektiń payda bolıwı menen iske asırıladı.

Shınıǵıwdaǵı oqıwshınıń h'árezet iskerligi shártli túrde úsh fiziologiyalıq basqıshtan turadı:

I - basqısh. Bul oraylıq nerv sistemasında shártli reflektiń payda bolıp, onıń qozıw h'árezetiniń keńnen taralıwı menen minezlenedi.

Sırtqı kórinisi boyınsha qozǵalıǵ hárezetlerdiń shama hám kerek emes hárezetlerdiń qosılıp orınlanıwı.

II - basqısh. Bul irkiliw protsessi nátiyjesinde kóp taralǵan qozıw hárezetlerdiń shekleniwı, sonıń menen birge oraylıq nerv jumısınıń waqıt hám keńliktegi jaǵdayı anıqlanadı. Demek, kerek emes h'árezetler irkilip qozǵalıǵ h'árezetler burınǵıǵa qaraǵanda durıslıraq orınlanadı. Biraq elede qozıw hám irkiliw jumısı baylanıslarınıń nátiyjesinde ayırım zıyat hárezetlerdiń aralasıp júriwi baqlanadı.

III - basqısh. Hárezetdiń dinamikalıq jaǵdayı qalıplesiwi menen minezlenedi. Demek, qozǵalıǵ h'árezetleri jetilissen túrde orınlanadı. Hárezet kónligiw shınıǵıwları qalıplesewi.

Atap aytqanda, h'árekettiń dinamikalıq jaǵdayı payda bolıwı menen h'áreket kónligiwiniń qáliplesiwi tamamlanadı. Dinamikalıq jaǵdayı bir tegis háreketlerdiń tiykarı bolıp esaplanadı. Biraq dinamikalıq jaǵdayı deneniń sırtqı ortalıqqa beyimlesiwiniń birden - bir túri bolıp esaplanadı.

Turaqlı ózgeriwshilik jaǵdayda beyimlesiwdiń bir túrine nerv oraylarınıń beyimlesiwi jatadı (İ.V.Zimnin).

Dinamikalıq jaǵdaydıń qozǵalıw háreketlerdiń barlıq túlerinde úlken áh'miyetke iye. Sonıń ushında durıs paydalanǵan maqul.

Dene tárbiyası páninde erkin gúres shınıǵıwlarınń fiziologiyalıq basqıshları.

Fiziologiyalıq basqısh - bul biologiyalıq qubılıs ol denede qozǵalıw háreketlerdiń tásirinen payda boladı.

Úyretiwdiń basqıshı - bul pedagogikalıq jumıs ol oqıtıwshınıń oqıwshıǵa shınıǵıwdı úyretiw waqtında paydalanıladı.

Biologiyalıq nızamlıqlardı biliw arqalı úyretiwdiń usıların hám ilajların tańlap alıp úyretiwdi hám erkin gúres shınıǵıwlarındaǵı kónligiwdiń qáliplesiwin tezletiwge boladı.

Bunıń nızamlıqların bilmey turıp, úyretiw jumısın joqarı dárejede iske asırıw qıyın.

Erkin shınıǵıwlardıń h'áreket kónligiwi basqa shártli refleksler sıyaqlı qaytalanıp bekkemlenip turmasa, kem - kemnen shınıǵıwdı orınlaw oqıwshılar ushın qıyınǵa túsedı.

Bunday jaǵdayda, óz kúshine isenbeydi, ayırım shınıǵıwlardı tolıq orınlay almaydı, shınıǵıwlar arasındaqı h'árekettiń iskerlik dúzilisi buzıladı.

Oqıwshı burınǵıday jaqsı kórsetkishti qaytalay almaydı. Aqırında oqıwshı quramalı shınıǵıwlardı orınlay almaytuǵın boladı. Biraq h'áreket orınlanıwı tolıq joq bolıp ketpeydi. Onıń tiykarı saqlanadı. Bir neshe qaytalawdan keyin burınǵı kónligiw payda boladı.



## **2.2. Erkin gürestiń usılları hám ámelleri.**

### ***Erkin güreste ayaqtan uslap ılaqtırw usılı.***

Parterge kóshiriw, ayaqtı uslap ayqastırw arqalı ılaqtırw, qulatıw erkin güreste keń tarqalğan. Sebebi bul usıl ańsat ámelge asırıladı. Sonıń menen birge qarsılas úlken qáwipke ushramaydı. Erkin güres texnikasında palwan basqa güres usıllarğa qaraǵanda kóshiriw, ılaqtırw, ayaq járdeminde qulatıw keń qollanılardı. Bul usıl sırt el palwanlarında tiykarǵı usıl bolıp esaplanadı, sebebi basqa usıllardı h'álsiz qollanadı. Ayaqtan uslap ılaqtırw usılı eki ayaqta yamasa bir ayaqta iske asırwǵa boladı. Eki ayaqtı uslaw bir ayaqtı uslawǵa qaraǵanda qıyın. Biraq eki ayaqtan uslap ılaqtırw kóp nátiyje beredi. Bir ayaqtan uslap ılaqtırw ámeli keń tarqalğan sebebi oǵan erisiw ańsat. Onı qollanıwdıń taktikalıq múmkinshiligi kóp. Biraq bul ayaqtan uslaw ámeli ayırım kemshiliklerge iye: qarsılas óz h'áreketleriniń kóp ekenligine iye. Ayaqtan uslap ılaqtırw ámeli tómendegishe:

1. eńkeyiwi.
2. qulaw.
3. Qarsılastıń ayaǵına iyilip qulaw.

Biyiklik - bul ayaqtan uslawdıń jáne bir xarakteri. Palwan óz qarsılasınıń ayaǵınan uslawı múmkin:

Dizeden joqarı

Janbastan uslaw

Dizeden uslaw

Dizeniń tómeninen uslaw.

Iyilip ayaqtan uslaw ámeli

Ayaqtı dizeden joqarı uslaw jaqın hám orta aralıq ayaqtan uslaw ámelin orınlawda, bir qansha qolaylıqlarǵa iye. Palwan azǵantay aldıǵa enterilip turadı. Qolları tómenge túsirilgen hám qarsılasına qaray azǵantay sozılǵan. Ayaqlardı jelke keńligine qoyıp, bir ayaǵı aldıda dene awırılıǵı sol ayaqqa túsirilgen. Ekinshi ayaq azǵantay artqa jiberilgen. Bul jaǵdaydan palwan aldınǵı ayaǵı menen tez h'áreket etip, qarsılasınıń ayaqlarınıń arasına qoyadı. Bul waqıtta

ekinshi ayağın qarsılasınıń aldınǵı ayaǵına jaqınlatadı. Sonıń menen birge h'újimshi tez alǵa iyilip ayağın uslap ishten janbastan uslap aladı. Aldında turgan ayaǵına basın qaratadı. Hújimshi uslaw ámelin islep bolǵanan soń, ol azǵantay ayağın búgip qarsılasınıń astına otırınqıraydı, janbasına kókiregi menen jaqınlasadı hám joqarı kóteriw ushin qolaylasadı. Denesin dúziw uslap, kókiregin azǵantay búgedi. Ayaqtan uslaw ámelin kóbinese kúshli, orta boylı pawanlar qollanadı.

### ***Ayaqtıń dizesinen joqarı uslaw ámeli.***

Qarsılas alǵa qádem taslap, qarsılastıń tabanı arasına qoyadı. Ekinshi ayağın uslaytuǵın ayaǵına jaqınlastıradı. Sol waqıtta h'újimshini qarsılastıń ayaǵına enterilip uslaw ámelin iske asıradı. Sonıń menen birge ol denesiniń kókirek tárepini azmaz buradı. Shep qolı menen dizeden uslaydı, al oń qolı menen dizeden tómenen uslaydı, biraq ishten sál joqarıraq. Hújimshi denesin hám ayağın dúziwlep qarsılastıń uslangan ayağın, sonday etip kóteriw kerek, qarsılas bir ayaqta turıwǵa májbúr bolıwı kerek. Bul usılda ayaq járdeminde, yamasa parterge kóshiriw ámelin qollanıwǵa boladı.

### ***Janbastan hám baltırdan uslap ılaqtırw ámeli.***

Hújimshiniń bası uslaytuǵın ayaǵınıń ishinde turadı. Oń ayaǵı aldınǵa, al qarsılastıń shep tárepte turıwın kútedi.

Jelkedin asırıp ılaqtırw ámelin úyretedi.

Sheriktiń qolınan hám arqa tárepinen belinen uslap alıp, jelkeden asırıp shalqasına atıp jiberedi.

Jelkeden asırıp, sheriktiń qolı hám moynınan uslap alıwdı úyretiw.

Sheriktiń qoltıǵınıń astınan qoldı ótkerip, kolınan uslap alıp, shalıp, jelkeden asıradı.

Sheriktiń shapanınan yamasa kurtkasınan uslap alıp, jelkeden asırıp jiberedi.

Sheriktiń aldı tárepinen belbewinen uslap alıp, kóterip turıp ılaqtıradı.

Sherikti belbewinen uslap alıp qaptalǵa atıp turıp, ılaqtırıp jiberedi.

Sherikti belbewiniń arqa tárepinen uslap alıp kóterip turıp, ılaqtıradı.

Shapannıń jeńinen hám jaǵasınan uslap, qaptal ayaqtan ilip, jıǵıw usılı.

Aldıngı ayaqtı sheriktiń ayaǵınan ótkerip, belbewinen uslap alıp ılaqtırıp jiberedi.

Ayaqlardıń birewi sheriklerdiń tabanı arasında hám ekinshisin arqaǵa qoyıp alıp, sheriginiń shapanınıń jeńleri hámde jaǵasına uslaǵan jaǵdayda onı ılaqtıradı.

Ayaqlardıń birinshisi sheriktiń baltırında, ekinshisin arqaǵa qoyıp alıp, sheriktiń shapanınıń jeńleri hám jaǵasınan uslaǵan jaǵdayda onı ılaqtırıp jiberiwdi úyretedi.

Ayaqlardıń birewi sheriklerdiń baltırında, ekinshisin baltırdıń arasınan ótkerip sheriktiń shapanınıń yamasa kurtkasınıń jeńinen hám jaǵasınan uslaǵan h'alda onı ılaqtırıp jiberedi.

Shep ayaqtı sheriktiń baltırları arasınan ótkerip sheriktiń qolları hám shapannıń yamasa kurtkasınıń jaǵasınan uslap alǵan jaǵdayda ılaqtırıp jiberedi.

qol menen shapannıń eki jaǵasınan uslap arqaǵa mingizip ılaqtırıp ámeli.

Sheriktiń shapanınıń jeńi hám jaǵasınan uslap arqadan shalıp, ılaqtırıp jiberedi.

Sheriktiń shapanınıń jeńlerinen uslap jıǵılıp otırıp arqadan shalıp ılaqtıradı.

Sheriktiń belbewinen uslap, arqadan shalıp, ılaqtırıp jiberedi.

Sheriktiń shapanınıń jaǵasınan uslap, aldınan shalıp

ılaqtırıp jiberedi.

Sheriktiń shapanınıń jeńleri hám jaǵasınan uslap, jıǵılıp otırıp, aldınan shalıp ılaqtırıp jiberedi.

Sheriktiń shapanınıń jaǵası hám belbewinen uslap jıǵılıp otırıp, tatamida burılıp turıp, aldınan shalıp ılaqtırıp jiberiwdi úyretiw.

Sherikti belbewinen uslap, aldınan shalıp ılaqtırıp jiberedi.

Sheriktiń shapanınıń jeńlerinen uslap, aldınan shalıp, ılaqtırıp jiberedi.

Sheriktiń shapanınıń jaǵasınan uslap, arqa tárepte bir ayaǵınan shalıp, ılaqtırıp jiberedi.

Sheriktiń shapanınıń jaǵası hám belbewinen uslap arqa tárepten eki ayaǵınan shalıp ılaqtıradı.

goldıń bir jeńinen hám qarsı jaǵadan ustap dizelep otırıp, arqadan ótkerip ılaqtırw ámeli.

Sheriktiń jeńleri hám belbewinen uslap, eńkeyip turıp aldınan, ishten hám sırttan ılaqtırıp jiberedi.

Sheriktiń shapnınıń jaǵasınan hám belbewinen uslap, eńkeyip turıp, qaptaldan hám arqadan ılaqtırıp jiberiw.-- -Shriktiń shapanınıń jaǵası hám jeńlerinen uslap eńkeyip turıp, aldıda jelkeni tirsekten búgip, ılaqtırıp jiberedi.

***Ayaqtı ayqastırıp ılaqtırw ámeli.***

Sheriktiń shapnınıń jaǵasınan uslap, oń ayaqtıń aldınan sheriktiń shep ayaǵına ayqastırıp ılaqtırw.

Sheriktiń shapanınıń jaǵası hám jeńlerinen uslap aldıda qoyılǵan ayaqtı sırttan ayqastırıp ılaqtırw.

Ayaq ushların bir orında qoyıp , tik turǵan jaǵdayda sheriginiń qolın qayırw menen tartıp teń salmaqlıqtan shıǵarw.

Sherikti aldı tárepinen gewdesinen uslap alıp, arqaǵa iyilip ılaqtırw.

Sheriktiń gewdesin qaptaldan uslap alıp, arqaǵa iyilip ılaqtıradı.

Sheriktiń belbewinen teris uslap alıp, aylandırıp ılaqtırw.

Sheriktiń aldı tárepinen hám arqadan belbewinen uslap aylandırıp ılaqtırw.

Sheriktiń shapanınıń jaǵasınan moynınan uslap, aylandırıp ılaqtırw.

Sherikti belbewinen uslap alıp arqa tárepine aylandırıp ılaqtırw.

Gúreste eki ámeden dúzilgen kombinatsiya.

Jańa úyrenilgen ámellerden qorǵanw.

Qol hám ayaq penen gúresiw ámellerin óz ishine aladı.

Oń ayaqtı aldıda qoyıp, tabannıń sırtqı tárepin sheriktiń tabanına tirep turıp, oń qol menen sheriktiń pánjesinen uslap alıp, onı óz tárepine tartadı.

Sherik penen óziniń arasınan bir adım orın qaldırıp, ayaqlardı bir jerge qoyıp, sherik penen barmaqlardı qulp-gilt qılıw. Sherikti tartılǵan sızıqtan 1m keyinge tartıp ótkerip jiberiw.

Qol, ayaqlardı uslap alıw shınıǵıwların úyretiw.

Shep ayaqtı aldığa qoyıp, ayaq ushlarına tirelip tik turıw. Qolların shaqqan h'áreketlendirip eki qollap sherik qolların uslaydı.

Shep ayaqtı aldığa qoyıp tik turıw, qollardı shaqqan áreketlendirip, sheriktiń bir qolın jelkesi menen uslap alıw.

Shep dizeni jerge tiygizgen jaǵdayda otırıp, oń qoldıń barmaqların biriktiriw, bas barmaqtı joqarıǵa qaratıp turıw, bas barmaqlar menen shaqqan h'áreketler qılıp, sheriktiń bas barmaqların uslap alıwǵa h'áreket etiw.

Sherikti eki úsh retten aldın nep qol alaqańı menen, onnan soń oń qol alaqańı menen ilmek qıladı.

Qoldı aldığa uzatıp, aldığa, arqaǵa júre otırıp shaqqan h'áreket qılıp, otırǵan sherikti shep qol alaqańı menen ilmek qılıw.

Sheriktiń bir adım keyingi ayaqların jelke keńisligine qoyǵan jaǵdayda tik turıw. Oń ayaqtıń ushı menen sheriktiń h'áreketlenip turǵan oń yamasa shep ayaǵınıń, ushın ilmek qılıw.

Shapanınıń eki jeńinen uslap h'ár qıylı ayaqtan qaǵıp jıǵıwdı úyretiw.

Shep ayaqtı aldığa qoyıp hám korganıw menen shaqqan h'áreket etken jaǵdayda sherikti óz tárepine aylandırıw.

Ayaqlardı jelke keńligine qoyıp, qol uslasıp oń ayaqqa tirep turıw. Sherikti óz tárepine tartıp onıń bir ayaǵın jerden úziwge májbúr etedi.

Geyde hám qollar menen sherikke tirelip turıp, onı bir metrli sıziqtan sıǵıp shıǵarıw.

Bir-birine qarama-qarsı turǵan jaǵdayda bir-biriniń alaqańlarınan uslap turıp , sherikti jerden tartıw.

Qollardı arqaǵa uslap, ayaqlardıń birewin dizeden búgip turıw, bir ayaqlap sekirip turıp sherikti diametri 1.5 m sheńberden túrtip shıǵarıw.

qoldıń bir jeńinen hám qarsı jaǵadan uslap dizelep otırıp, arqaǵa mingizip, tik turıp ılaqtırıw.

Sheriktiń qoltıǵınıń astınana uslap, bastan asırıp ılaqtırıw.

Sherikti jelkesinen uslap bastan asırıp ılaqtırıp jiberedi.

Sheriktiń shapanınıń jaǵasınan uslap, bastan asırıp, ılaqtırıp jiberiw.

Sheriktiń jelkesinen uslap, bastan asırıp, ılaqtırıp jiberiw.

Sherikti shapanınıń jaǵasınan uslap, bastan asırıp, ılaqtırıp jiberiw.

Sherikti qolı hám moynınan uslap alıp, bastan asırıp, ılaqtırıp.

Sherikti qaptallap uslap alıp, bastan asırıp, ılaqtırıp jiberiw.

Qoldıń eki jeńinen uslap, arqadan domolanıp ılaqtırıp.

Sheriktiń shapanınıń jeńleri hám belbewinen uslap alıp, oń qaptaldan domalatıp ılaqtırıp.

Sheriktiń shapanınıń jeńleri hám belbewinen uslap alıp, shep qaptaldan domalatıp ılaqtırıp.

Sheriktiń shapanınıń jeńleri hám belbewinen h'ár qıylı usıllar menen uslap, aldınan, arqadan, qaptaldan dizesi astına túrtip ılaqtırıp [23. 2-b].

### **III BAP. Mektepte dene tárbiyadan tis waqıtlari gúreske úyretiw.**

#### **3.1.Gúres boyınsha mektepten tis sektsiyalar.**

Gúres trenirovkaları fizikalıq tárbiya hám sport tarawında óz ornına iye.

Hámmemizge málim, respublikamızda gúres penen shuǵıllanıwshılar hám gúres zalları basqa sport túrlerine qaraǵanda kóplishi, h'átte gúres trenirovkalarınıń joqarı dárejede ekenligi menen parq qıladı.

Gúres trenirovkalarında ayrıqsha wazıypalarǵa itibar beriledi:

- salamatlıǵın bekkemlew,
- jaslardı miynet hám Watan qorgawǵa tárbiyalaw,
- fizikalıq jaqtan rawajlandırıw,
- joqarı nátiyjelerge erisiw,
- dúnya júzi sportında óz ornın saqlaw hám rawajlandırıw.
- olimpiadaǵa kiritiwge erisiw.

Gúres trenirovkaları shuǵıllanıwshılardıń tálim tárbiya beriw hám olardı kamal taptırıwdıń kóp jıllıq, pedagogikalıq jarası bolıp, ol fizikalıq kamalatqa hám joqarı sport nátiyjelerine erisiwge qaratılǵan.

Sonlıqtan hám biz gúres trenirovkalarına shuǵıllanıwshılardı tárbiyalaw, tálim beriw hám rawajlandırıwǵa qaratılǵan pedagogik jarası dep qaraymız.

Tálim - bul jańa bilim, kónlikpe hám bilimlerdi iyelew hám bulardı fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıw menen qosıp alıp barılǵan h'alda rawajlandırıwdan ibarat.

Rawajlanıw - palwannıń trenirovkalardıń h'ár bir basqışında bir túrdegi fizikalıq tayarlıqtan basqa bir qansha qıyınlastırılǵan h'alatqa ótiw bolıp tabıladı.

İnsannıń rawajlanıwına sırtqı kórinis, ómir, ıqır-shıqırları, semya jaǵdayları, mektep, oqıw jurtları, jámiyetlik shólkemler, miynet shólkemleri hám taǵı basqalar tásir etedi.

Gúres trenirovkalarında rawajlanıw-bul bir maqsetke qaratılǵan, pedagog tamanınan, sırtqı átirap hám sharayatlar menen baylanıslı túrde rawajlanadı. Bul rawajlanıw túrli usıllar hám trenirovkalar túrleri tásirinde boladı. Bular organizmniń jaqsı tárepke qarap ózgeriwine, sport nátiyjeleriniń ulıwma shaxstıń rawajlanıwına járdem beredi [16. 6-9-b].

### **3.2. Mektepten tis sektsiyalardıń aldına qoyılǵan wazıypalar.**

Jas óspirimler mektepten tis sektsiyalar aldına qoyılǵan baslı wazıypalar:

- oqıw shınıǵıw barısın anıq shólkemlestiriw,
- joqarı maǵlıwmatlı trenerlerdiń shınıǵıwlıq yikldi durıs dúiw,
- gúres sabaǵın ótetuǵın jaydı boyaw hám bezew.

Jarıs qaraqalpaqstanda sport komitette hám jas óspirim mektepten tis sektsiyalar trenerleri basshılıǵında ótkeriledi.

Palwannıń ulıwma hám arnawlı shınıǵıwları, ámeli, qorǵanıwı, qarsı ámel, gúreskende h'ár qıylı kombinatsiyası, sabaq ótkende bárqulla material qay waqıtta oqıtılmasın basqıshpa - basqısh dawam etedi.

- h'ár tárepleme sport sheberin ósirip jetilistiriw, olardıń den sawlıgın bekkemlew,

- itnstruktor qániygesin hám gúres boyınsha tóreshi tayarlaw,

- sportshılar jámaátine járdem beriw hám massalıq sport jumısın shólkemlestiriw,

- joqarı klass sport sheberlerin tayarlaw, olarǵa súyengen h'alda basshılar trener oqıtıwshılar tayarlawǵa ayrıqsha kewil beriliwi kerek.

- sabaqtıq barlıq waqıtta, h'ár tárepleme mazmunlı ótiwi, jaǵday tuwdırıwı, jas óspirimdi ózi qálegen sport túrine qızıqtırıw.

- jas óspirimge jaqınnan járdem beriw, ózi tańlaǵan gúres túrine sport sheberin durıs baǵdarlaw arqalı kereklesin saylaw.

- tárbiya jumısın durıs shólkemlestiriw.

Sportshınıń etikalıq tárbiyasın jetilistiriw.

- minez-qulıqtı durıs uslaw.

- jarıstı durıs shólkemlestiriw.

- kerekli teoriyalıq bilimdi tiykarǵı baǵdarlama menen ózlestirip alıw.

Jas óspirim mektepten tıs sektsiyalardı balalardıń ata - anası menen birgelikte tárbiya jumısın jaqsılaw, Qaraqalpaqstan bilimlendiriw Ministriliginiń bas wazıypası bolıp tabıladı.

Oqıw shınıǵıw jumısı shólkemlestirilgende sabaq jas óspirim sport mektebinde dúzilip, sol jerde ótkeriledi. Oǵan basshılıq etip dene tárbiyası boyınsha arnawlı qániygelikke iye bolıp, joqarı oqıw ornın tamamlanǵan yaki instruktur qániygeligin iyelegen, tiyisli tayarlıqtan ótip, sabaq ótiwge ruxsat alǵan bolıwı kerek.

İlimiy metodikalıq keńeste tastıyqlanǵan baǵdarlama boyınsha sabaq ótiwi tiyis.

Oqıw jobasın bir jıllıq kestesin, is jobasın, sabaq konspekti hám oqıw shınıǵıw jumısınıń qısqasha jobasın dúzgende tómendegilerdi esapqa alıwı kerek:



1. Oqıw hám is jobasınıń mazmunı sabaq penen sáykeslengen h'alda sektsiyanıń aldına qoyǵan wazıypası boyınsha h'ár bir shınıǵıwshı óz aldına shınıǵıwı kerek.

2. Shınıǵıwshınıń h'ár tárepleme fizikalıq ósiwin hám den sawlıǵın bekkemlew.

3. Oqıw shınıǵıw jumısında sport zallardı bezew, sport materialları menen támiynlew múmkinshiligi bolsa jazba sabaqtı jazǵı sport maydanshalarında ótkeriw.

4. Jarıstıń kalendarlıq jobası.

5. Sabaqqa meditsinalıq kórikten ótkerilip, vratıń ruxsatı menen jiberiledi. Jas óspirim sport mektebine qabıllanganda ata - anasınıń ruxsatı menen oqıwshı direktorınıń atına arza jazıp, sol arzası arqalı 9 jastaǵı balalardı qabıllaw ruxsat etiledi.

Al, jarısqa qatnasıw ushın shınıǵıw sabaǵın ótkennen soń 10 jastan baslap ruxsat etiledi.

10 jasqa shekem ulıwma fizikalıq arnawlı fizikalıq tayarlıqlardan ótkeriledi.

Oqıw shınıǵıw jumısı jaqsı ótiwi ushın óspirimlerdiń jasına qarap toparlarǵa bólip sabaq ótiledi.

1. Baslawısh tayarlaw toparı 9 - 10 jastan baslap.

2. Oqıw shınıǵıw toparı 11 - 12 jastan baslap.

3. Sportshını jetilistiriw toparı 15 - 16 jastan baslap.

4. Joqarı sport sheberligin toparı 15 - 16 jastan baslap.

Hár bir sektsiyanıń sapalı jumıs islewi ushın eń baslı másele jobalar bolıp tabıladı. Sektsiyanıń keleshek jıllıq hám aylıq jobaları dúziledi hám sektsiyanıń baǵdarlamasına tiykarlanadı. Palwanlardı tayarlaw arnawlı sport mekteplerinde alıp barıladı. Olar balalar óspirimler olimpiya orınbasarları mektepleri, joqarı sport sheberlik mektepleri, sonıń menen birge sportqa shólkemlestirigen mektep internatlarına bólinedi.

Sport mekteplerindegi isler belgili bir wazıypalardı ámelge asırıwǵa qatarılǵan. Balalar-óspirimler sport mektebi sportshılarınıń den sawlıǵın bekkemlew hám h'ár tárepleme fizikalıq jaqtan rawajlandırıwdı támiynlengen h'alda h'ár tárepleme rawajlangan joqarı dárejeli óspirim sportshılardı tayarlawdı ámelge asıradı.

Shuǵıllanıwshılar arasınan jámáátshi jol - joba beriwshi, ulıwma tálim beretuǵın mekteplerge sabaqtan tis ulıwma sport islerin shólkemlestiriwde járdem kórsetedi. Balalar óspirimler olimpiya orınbasarları mektepleri aldında joqarıda ayılǵan wazıypalardan tisqari, jáne bir wazıypa: tayarlıq wazıypası turadı. Bul wazıypa balalar óspirimler olimpiya orınbasarları mektebi ushın tiykarǵı esaplanadı hám olardıń pútin xızmetin belgilep beredi. Joqarı sport sheberiniń mektebi wazıypaları tómendegilerden ibarat:

- h'alıqara taypadaǵı sport ustaları, respublika terme jámáátlerine sportgshı tayarlaw,

- sport trenirovkasınıń ayrıqsha usılların islep shıǵıw, rawajlandırıw hám trener oqıtıwshılar jámáátine is ámeliyatında qollanıw,

- balalar óspirimler sport mektebi, balalar óspirimler olimpiya orınbasarları mektebi, sport mektep internatları hám basqa sport mekteplerine oqıw trenirovka isinde dizimlilikke ámelge asırıw.

- qala, walayát hám respublika oqıw trenirovka isine uslubiy basqarıw,

Sport mektebinde shuǵıllanıw sportshılardıń úlken shıdamlılıǵın talap etedi. Usı maqsette sportqa baǵdarlanatuǵın mektep internatlar ashıldı.

## **J U W M A Q L A W**

Dene tárbiyası sabağında milliy gúres shınıǵıwların oqıwshılarga sabaq waqtında úyretiw júdá orınlı boladı.

Dene tárbiyası sabağında eń áh'miyetli arnawlı quralarınıń biri bul gúres shınıǵıwları. Sonday aq dene tárbiyasınıń ilajları retinde tábiyattıń kúshi hám gigienalıq faktolardı qollanıladı. Barlıq paydalanatuǵın ilajlar denege h'ár tárepleme tásir jasaydı.

Bir dene shınıǵıwı paydalanıw ornına hám usıllarına baylanıslı h'ár túrli unamlı nátiyje beriwi múmkin.

Shınıǵıwlardıń tásir jasawı tómendegi jaǵdaylarǵa baylanıslı boladı.

Oqıwshı menen oqıwshınıń jaqsı qatnası dene shınıǵıwlarınıń paydalılıǵın arttırıwǵa tásirin tiygizedi.

Dene shınıǵıwlarınıń nızamlıqların tereń biliw denegе h'ár tárepleme unamlı tásir jasaw jolların anıqlawǵa járdemin tiygizedi.

Belgilengen sabaqtıń wazıypası tez sheshiledi. dene shınıǵıwlarınıń tásirli bolıwı ushın durıs paydalanıw talap etiledi. Onıń kólemin, qaytalanıw sanın, retlestiriw úlken áh'miyetke iye.

Gúres shınıǵıwların ózine tán texnikası menen orınlaǵan jaǵdayda kónligiwdiń hám dene sapalarınıń jetilisiwi anaǵurlım joqarı boladı. shınıǵıw texnikası bárh'ama jetilistirip baradı. Ádette aynalǵan texnika jetislistiredi.

Sabaq waqtında h'ár qıylı baǵdarlamada berilgen shınıǵıwdaǵı úyretiw nátiyjesinde oqıwshılarda uqıp hám kónligiw qalıplestiriledi. Bunı qalıplestire biliw arqalı biliwdiń barlıq basqıshların mazmunlı alıp barıwǵa boladı.

Dene tárbiyası sabaǵında milliy gúres shınıǵıwların úyretiw úsh basqısttan turadı.

1. Gúres uqıbın qalıplestiriw,
2. Gúres kónligiwin qalıplestiriw
3. Gúres uqıbın eń joqarı dárejede qalıplestiriw.

Bul belgili tapsırmanı shınıǵıwdı orınlaw múmkinshiligi bolıp tabıladı.

Gúres shınıǵıwların orınlawdıń dáslepki basqıshları kónligiwge ótiw ushın jumıs isleydi. Ol kóp waqıttan talap etedi hám oqıwshınıń uqıp múmkinshiligine úyretiw usılların tańlap alıwına úyrenetuǵın shınıǵıwdıń quramalılıǵına baylanıslı boladı.

Gúres shınıǵıw texnikasınıń joqarı dárejede úyrenilip qátesiz orınlanıwı h'árekettiń basqarılıwı hám dene shınıǵıwlarınıń tutas orınlanıwı kerek.

Oqıwshılarda gúreske qalıplesiwi shártli túrde úsh fiziologiyalıq basqısttan turadı.

Oraylıq nerv sistemasında shártli refleksiń payda bolıp, onıń qozıw h'áreketleriniń keńnen taralıwı menen minezlenedi.

Shınıǵıwdıń dinamikalıq jaǵday qalıplesiwi menen minezlenedi, demek, shınıǵıwlar jetiliskeń túrde orınlanadı hám kónligiw qalıpleseı.

Shınıǵıw waqtında h'áreket sapalarına mınalar jatadı. Kúsh, tezlik, shıdamlılıq, shaqqanlıq hám buwınlardıń qozǵalıwshańlıǵı h'. t. b.

Dene sapası basqısh boyınsha rawajanadı. Bir sapanıń rawajlanıwı ekinshi sapanıń rawajlanıwına tásirin tiygizedi. Kúshtiń payda bolıw bulshıq et kernewi retlestiriwge hám shınıǵıw rejiminiń jaǵdayına baylanıslı. Bulshıq et kernewi oraylıq nerv sistemasınıń hám basqada nervlerdiń iskerligine baylanıslı boladı. Kúshti rawajlandırıw ushın ózine tán shınıǵıwları hám usılları qollanıladı. Barlıq paydalanatuǵın ilajlar denegge ulıwma tásirin tiygizedi.

Dene tárbiyası sabaǵında gúres shınıǵıw ilajların h'ár qıylı máselede paydalanıp h'ár túrli nátiyjege erisiwge boladı. Sonıń ushında h'ár qıylı ilajlardı paydalanıw oqıtıwshıǵa qıyınshılıq tuwdırǵanı menen aldına qoyǵan pedagogikalıq wazıypanı sheshiwge sheksiz múmkinshiliklerdi payda etedi. Sonlıqtan oqıwshılardı kónligiwdi qalıplestiretuǵın hám sapanı rawajlandıratuǵın shınıǵıwlardıń arnawlı sistemasın islep shıǵıw talap etiledi.

Dene shınıqtırıw sabaǵında gúres shınıǵıwları eń áh'miyetli ilajları bolıp esaplanadı.

Gúres túsinigi oqıwshılardıń h'áreket qozǵalıw iskerligine baylanıslı anıqlanadı. Oqıwshılardıń iskerligi úsh túrge iye bolıp, miynet, oqıw, oın.

Gúres shınıǵıwlarında kónligiwdi qalıplestiriw hám h'áreket sapaların rawajlandırıw oqıwshılardıń jas ózgesheligine baylanıslı túrlishe alıp barıladı. Oqıwshılardıń h'áreket qozǵalısları gúres shınıǵıwı bolıwı ushın ol belgili bir wazıypanı sheshiwge baǵdarlangan bolıwı tiyis.

Oqıwshılardıń mektepten tıs sektsiyalarda gúres shınıǵıwları boyınsha iskerligi, h'áreket sapalarında rawajlandırıwda aktiv boladı. Demek, oqıwshılardıń iskerligin oqıtıwshı deneni h'ár tárepleme tárbiyalawǵa baǵdarlaydı.

Olar h'ár qıylı háreketlerdi paydalanıw nátiyjesinde dene sapaların rawajlandıradı.

Oqıwshı denesinde usınday qásiyetlerdi jetilistiriw ushın qollanılatuǵın h'áreketler gúres shınıǵıwları delinedi.

Gúres shınıǵıwları dene tárbiyanıń h'ár túrli wazıypaların sheshiw ushın onıń nızamlıqlarına baylanıslı shólkemlestirip h'áreket qozǵalısları. Demek, barlıq ápiwayı qozǵalıslar gúres shınıǵıwı bola almaydı.

Al, belgili bir anıq wazıypanı iske asırılǵan baǵdarlanǵan pedagogikalıq nızamlarına baǵınatuǵın ǵana qozǵalıslar gúres shınıǵıwı bola aladı.

Gúres shınıǵıwı oqıwshınıń denesine h'ár tárepleme tásir jasaytuǵın sapalı iskerlik «shınıǵıw» sózi háreketlerdiń organizmine tásir jasap jetilistiriw ushın qaytalanıwın túsindiredi. Sonıń ushında erkin gúres shınıǵıwı dene tárbiyanıń arnawlı ilajı bolıp esaplanadı.

Dene tárbiyanıń nátiyjeli bolıwı ushın barlıq ilajlar paydalanıwı tiyis.

### **Пайдаланган адабиятлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 2 октябрдаги ПҚ-3306-сонли “Кураш” миллий спорт турини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Қарори/ [www.lex.uz](http://www.lex.uz)
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 21 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт бўйича” мажлисидаги нутқи // Халқ сўзи. 1-2 б.
3. Алиханов И.И. О становлении технико-тактического мастерства // Спортивная борьба: Ежегодник, 1982. – С. 7.
4. Новиков А.А., Олейник В.Г., Каргин Н.Н., Патратий Р.С. Моделирование в спортивной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1981. – С. 62-65.
5. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 221 с.

6. Болтиков Ю.В., Соломахин О.Б. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности обучаемых в секции борьбы // Теория и практика физической культуры. – № 2.– М., 2001. – С. 45.
7. Воробьев В.А. Критический анализ основных причин низкой эффективности подготовки юных борцов // Материалы итоговой научной конференции профессорско-преподавательского состава за 2005 год.– С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. 2006. – С. 7-8.
8. Пилюян Р.А. Не просто атака – борьба // Все о борьбе: Ежегодник, 1988. –С.33.
9. Воробьев В.А. Подготовка юных борцов вольного стиля на основе оптимального сочетания средств из различных видов борьбы: Монография. – СПб.: «Олимп-СПб», 2008. – 104 с.
10. Воронов А.И. Повышение надежности выполнения технических действий в спортивной борьбе посредством совершенствования повторной атаки // Теория и практика физической культуры. – № 8.– М., 1989. – С. 23.
- 11.Газиев Н.Р. Спорт машғулотларининг назарий асослари. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 212 б.
- 12.Гончарова О.В. Болалар жисмоний сифатларини тарбиялаш. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 204 б.
- 13.Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. – Т.: ЎзДЖТИ, 2018. – 172 б.
- 14.Гончарова О.В. Контрольно-нормативные требования физической подготовки спортсменов. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 320 с.
- 15.Иванков Ч.Т. и др. Методика технико-тактического совершенствования атакующих действий юных борцов в системе общеобразовательной средней школы дополнительного образования //



- Физическая культура, воспитание образование, тренировка. – №6. – М., 2012. – С. 44-50.
- 16.**Иванков Ч.Т. и др. Нейтрализация экстремальных ситуаций в прикладных видах спорта при сочетании физических нагрузок и технической подготовки в тренировке юных спортсменов // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – №3. – М., 2012. – С.6-9.
- 17.**Исаев А.П., Шашурин И.В., Матвиенко В.Н., Широков В.П. Индивидуальные и обобщенные характеристики технического мастерства, подготовленности и функционального состояния самбистов высшей квалификации // Становление и совершенствование тактико-технического мастерства в спортивной борьбе: Сб. науч. тр. – Омск, 1989. – С. 68.
- 18.**Керимов Ф.А. Вольная борьба. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 148 с.
- 19.**Галковский Н.М. Опыт тактического мастерства – молодым борцам // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1985. – С. 27.
- 20.**Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. – Т.: ИТА-пресс, 2018. – 356 б.
- 21.**Купцов А.П. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией А.П. Купцова – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.
- 22.** Левицкий А.Г., Матвеев Д.А., Поципун А.А., Ошина О.В., Холодкова О.В. Биомеханическая классификация приемов спортивной борьбы // ТиПФК, №10. –М., 2017. – С.66-68.
- 23.**Штырков И.С., Губа В.П. Основы навыков борьбы вольного стиля как эффективное средство формирования двигательных действия юных борцов на поясах // ТиПФК, №2. – М., 2016.
- 24.**Омарова П.Г. Педагогический контроль и коррекция технико-тактической подготовленности дзюдоисток // Известия ДГПУ. – №4.– Махачкала, 2010. – С. 101-105.

**25.**Подливаев Б.А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. – № 2. – М., 1999. – С.55.