

O'ZBEKSTAN RESPUBLİKASI JOKARG'I HA'M ORTA
ARNAWLI BİLİM MİNİSTRİ

ÁJINIYAZ ATINDAĞI NÓKIS MÁMLEKETLIK
PEDAGOGIKALIQ INSTITUTI

Dene mádeniyati fakulteti

Dene mádeniyati qaniygeligi

4-A topar talabasi Moyaddinov Alisherdin'

PITKERIW QANIYGELIK JUMISI

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

Qorǵawǵa ruxsat beriledi
Dene tárbiyası kafedrası
baslıǵı _____ A.Kazakov
_____ 2019.j

İlmiy basshi
p.i.k. P.Shilmanov

NÓKIS-2019

Teması: Jaslarg`a sport gu`resin u`yretiwdin` teoriyalıq ha`m metodikalıq o`zgeshelikleri

Ma`mleketlik attestatsiya komissiyasının` qararı:

Pitkeriwhi Moyaddinov Alisherdin`pitkeriw qaniygelik jumisina«___» bahası qoyılsın.

MAK baslıg`ı

MAK ag`zaları

«___» _____ 2019-jıl

**A'jiniyaz atindag'i Nokis ma'mleketlik pedagogikaliq institute
Dene ma'deniyati fakulteti dene ma'deniyati qa'nigeligi 4-kurs pitkeriwshisi
Moyatdinov Alisherdin' «Jaslarg'a sport gu'resin u'yretiwdin` teoriyalıq
ha'm metodikalıq o'zgeshelikleri» atamasındag'i pitkeriw qaniygelik jumisina**

SIN

Pitkeriw qaniygelik jumısın orınlag'an A.Moyaddinov sport gu'resinde sportshının` ko'p texnikalıq xarakterleri bar ekenligi, olar tu'rli ta'repleri sebebinen basqa sport tu'rlerinen ayırılıp turatug`ınlıq`ın, palwannın` texnikalıq xarakterin ta'rtipke salıw ha'm sol tarawda ka'niygeler arasında pikir ju'rgiziw kerekligin, gu'res texnikasının` klassifikatsiyası, sistemasi ha'm atamaları islep shıg`ılg'anlıq`ın, bir-birine g'a'rezli tu'sinikler (klasslar, ob'ektler, ha'diseler) dizimleri, klassifikatsiya ob'ektleri ulıwma belgileri ha'm olar ortasındag'i nızamlıqların esapqa alıw tiykarında du'ziletug`ınlıq`ın ko'rsetip bergen.

Ja`ne de pitkeriwshi A.Moyaddinov ha'r qıylı gu'res usılları, olardin` ulıwmalıq belgilerine qarap bo'liw, qa'nigelerge pa'n tuwralı teoriyalıq ha'm a'meliy bo'limlerin rawajlandırıwg'a imkaniyat jaratıw ha'm bir waqt ishinde sol bilimlerdegi kemshiliklerdi aniqlaw kerekligin bildirgen. Juwmaqlastırıp aytqanda ilimiy jumıs juda` aktual bolıp, mazmunın tolıq ashıp bere alg'an.

Bul dissertatsiya jumısın keleshekte daýam etip ilimiy jumıs retinde qarasaqta boladı. İzertlew jumısı tolıq`ı menen orınlang'an ha'm qorg`awg'a ruxsat etiwigə boladı dep esaplayman.

**QMУ Dene ma'deniyati
Fakulteti dekanı:**

p.i.k N.Qaypov

**A'jiniyaz atindag'i Nokis ma'mleketlik pedagogikaliq institute
Dene ma'deniyati fakulteti dene ma'deniyati qa'nigeligi 4-kurs pitkeriwshisi
Moyatdinov Alisherdin' «Jaslarg'a sport gu'resin u'yretiwdin` teoriyalıq
ha'm metodikalıq o'zgeshelikleri» atamasındag'ı pitkeriw qaniygelik jumisina**

PIKIR

Pitkeriwshi A.Moyaddinov «Jaslarg'a sport gu'resin u'yretiwdin` teoriyalıq ha'm metodikalıq o'zgeshelikleri» atamasındag'ı pitkeriw qaniygelik jumisında sport gu'resinin` teoriyalıq ha'm metodikalıq ta'replerin u'yrenip shıqqan.

Ol o'z dissertatsiyasında jumıstın` aktuallıq`ı etip, sport gu'resinin` texnikalıq ha'm taktikalıq ha'reketlerine u'yretiw, ku'sh mu'mkinshiliklerin tayarlaw ha'm dene sapaların rawajlandırıw, al teoriyalıq a'hmiyetinde Jaslarg'a sport gu'resi tu'rlerin u'yretiwdin` teoriyalıq ha'm metodikalıq o'zgesheliklerin anıqlaw bolıp bunda, sport gu'resinin` tiykarg`ı quralları, trenerdin` sport gu'resin u'yretiw ha'm oqıtıw usılların u'yrengen ha'm mag'lıwmatlar toplag'an. Pitkeriw qaniygelik jumisında ob'ekti, predmeti, qollanılg'an ilimiyl biliw metodları, maqseti, waziypası ha'm jumıstın` strukturasın tolıq ko'rsetip bere alg'an. Bul ilimiyl jumıs boyınsha ko'plegen faktlı materiallarg'a tayanıp izertlew jumısın alıp barg'an. Pitkeriwshi usı jumıslardı alıp bariw arqalı mazmunın ashıp bere alg'an. Pitkeriw qaniygelik jumısın keleshekte daýam etip ilimiyl jumıs retinde dawam etsede boladı. Pitkeriw qaniygelik jumısı tolıg`ı menen orınlang'an ha'm qorg'aýg'a ruxsat etiýge boladı.

**NMPI Dene ta'rbiyası
kafedrası Docenti:**

p.i.k. Ab. Niyazov

MAZMUNI

KİRİŞİW.....	3
I-BAP. SPORT GU'RESİ USILLARIN KLASSİFİKATsİYALAW, BİRİKTİRİW HA'M OLARDIN' ATAMASI.....	7
1.1. Sport gu'resinin` tiykarg`ı tu'sinikleri ha'm olardin` atamaları.....	12
1.2. Palwannın` tiykarg`ı jag`dayları ha'm texnikalıq ha'reketleri.....	14
1.3. Palwannın` tik turıwdag`ı tiykarg`ı ha'reketleri.....	16
1.4. Palwannın` parterdegi tiykarg`ı ha'reketleri.....	17
1.5. Palwannın` taktikalıq ha'reketleri.....	20
II-BAP OQITIW USILININ` TİYKARI, MAQSETİ HA'M WAZIYPALARİ.....	21
2.1. Oqtıwdın` maqseti ha'm waziyaları.....	21
2.2. Oqtıwshının` ilimiylilik, jen`illik ha'm turaqlılıq bag`ıtı.....	23
2.3. Oqtıwshının` sanalıq`ı ha'm iskerlik bag`ıtı.....	27
2.4. Oqtıwdın` ko'rgizbelilik ha'm oqıw materialın puxta o'zlestiriw bag`ıtı.....	28
2.5. Ja'miyetlik oqtıw, oqıwshıg`a individual jaqınlasiw birligi ha'm oqtıwdın` a'meliyat penen baylanıs bag`darları.....	31
2.6. Oqtıw usılları ha'm basqıshları.....	34
III-BAP. SPORT TRENEROVKASININ` MAQSETİ, WAZIYPALARİ, QURALLARI, USILLARI HA'M TİYKARG'I BAG'DARLARI.....	38
3.1. Sport trenerovkasının` maqseti ha'm waziyaları.....	38
3.2. Sport trenerovkasının` quralları ha'm usılları.....	39
3.3. Sport trenerovkasının` bag`darları.....	46
3.4. Palwannın` texnikalıq ha'm taktikalıq sheberligi	56
3.5. Sportshının` dene sapaların rawajlandırıwshı metodlar.....	68
JUWMAQLAW.....	83
A'DEBİYATLAR.....	85

KİRİŞİW

Respublikamızda ko'plegen jaslar sport gu'resi tu'rleri penen shug'illanbaqta. Sport gu'res tu'rleri insannın` qaliplesiğinde u'lken rol' oynaydı, jaslardın` Watandı qorg'ağı ushın morallıq ha'm fizikalıq ku'sh mu'mkinshiligin raýajlandırılıýda, o'z so'zinde isenimli turiý qasiyetlerin raýajlandırıradı ha'm o'zin o'zi uslap biliýdi u'yretedi. Sport gu'resi en` a'yyemgi sport tu'rlerinin` biri bolıp ju'da` qızıqlı ha'm jarqın tariyxqa iye. A'yyemgi insan ko'p min` jıllar daýamında instinktli hu'jim jasaý ha'm qorg'aniý ha'reketlerinen zamanago'y sport tu'rleri usıllarına, ayqın bolg'an koordinatsiyalang'an ha'reketlerge deyin qıyın joldı basıp o'tken.

Otrıqlı turmıs baslanıýı menen xalıqlardın` dene ta'rbiyasında jaýingerlik tayarılıqqa, sonday-aq birinshi na'ýbette ha'r qıylı jeke gu'res tu'rleri alding'i qatarg'a qoyılg'an, qadımgı insannın` turaqlı jasag'an jerlerinde an'aýlaý da'stu'rleri menen bir qatarda gu'resetug'in adamlardın` da'stu'ri payda bola basladı.

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

Oqtıw wazıypası trenerdin` texnikalıq ha'reketlerin ayqın ko'rsetip beredi, shinig'ıwdı qısqa ha'm an'sat tu'sindiriw, texnikadag'i qateler ha'm de onı o'zlestiriw sebeplerin aniqlaw, baqlap bariw ushın tuwrı orın taylorlaw, orınlanıp atırg'an shinig'ıw texnikasın oqıwshı menen birgelikte talıqlaw, a'mel ushın tayarılıq ha'reketleri, a'mel ha'm juwmaqlawshı ha'reketti orınlawg'a mu'mkin bolg'an uslap alıw ta'jiriybesin o'z ishine aladı.

Trener sportshılar tayarıqların maqsetke muwapıq basqarıwı ushın to'mendegilerdi biliwleri za'ru'r:

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

strategiyası boyinsha qarar shıg`arıw, sportshılardın` tayarlıq`ının` da`sü`ri ha`m de rejesin a`melge asırıw, bunın` ushin du`zilgen da`sü`r ha`m rejelerdin` a`melge asırılıwın baqlap bariw, za`ru`r bolsa trenirovka barısında o`zgerisler kirdiziw.

Palwanlardın` tayarlıq da`sü`rleri ha`m rejelerinin` tabıslı a`melge asırılıwı trenerdin` trenirovka shinig`ıwı, ku`n ta`rtibi, mikro, mezo ha`m makrotsikllar dawamında trenirovka barısın aqılana du`ziliwin a`melge asıra alg`anda g`ana, sonday-aq pedagogikalıq, meditsina-biologiyalıq ha`m ruwxıy qurallar ha`mde stillerden ibarat tikleniw o`lshewlerinen tuwrı paydalang`an ta`g`dirde g`ana mu`mkin boladı.

Jarıs iskerligin basqarıw aldında turg`an jarıs bellesiwlerdin` rejesin islep shıg`ıw ha`mde onı a`melge asırıwdı baqlap turiwdı o`z ishine aladı.

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

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

Dene ta`rbiyası ha`m sport tarawında joqarı ta`jiriybeli qa`niyge o`z ka`sip da`rejesin arttırıp bariwı tiyis. Bunın` ushin ol ilimiyyet-metodikalıq is alıp bariw ta`jiriyesine iye boliwı, za`ru`rli wazıypalardı o`z alına qoyıp biliwi, tiyisli za`ru`riy usilları ha`mde stilin tan`lap alıwı, alg`an bilimlerdi analizlep biliwi tiyis.

Trener o`z a`meliy iskerliginde ha`r qanday jarıslardı uyımlastırıw ha`m o`tkerip biliwi za`ru`r. Bunın` ol gu`res tu`rleri qag`ıydaların biliwi, to`reshilik

waziypaların orınlary alıwı ha'm jarıslardı o'tkeriw ushın kerek bolg'an za'ru'r hu'jjetlerdi aldın-ala tayarlap alıwı za'ru'r.

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

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

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

Jumıstın` maqseti ha'm waziypaları.

Jumıstın` maqseti bul belgili da'rejede sportshı ushın mu'mkin bolg'an maksimal da'rejede texnikalıq ha'm taktikalıq, ku'sh mu'mkinshiliginin' rawajlaniwı ha'm ruwxıy tayarlıqqqa erisiw. Sonday-aq jarıs barısında joqarı na'tiyjelerdi ko'rsetiw.

Jumıstın` waziypalar to'mendegilerden ibarat.

-Gu'res texnikasın ha'm taktikasın puxta iyelew:

-Za'ru'rli da'rejede ha'reket tu'rlerinin' rawajlaniwin ta'miynlew, shug'illanıwshılardın' funksional mu'mkinshiligin arttıriw ha'm olardın' den sawlıg'ın bekemmlew;

-Adamgershilik ha'm erk ta'replerin ta'rbiyalaw;

-Sportshının' tayarlıǵınnıń ha'rtu'rli ta'replerin kompleksli rawajlandırıw ha'm jarıs barısında ko'rsetiw;

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

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

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

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

-İzertlewde qollanılg`an metodika; İlimiy jumısta baqlaw, analiz ha`m sintez sıyaklı ilimi biliw metodlarının paydalanıldı.

-Jumıstın` du`zilisi: Kirisiw, Tiykarg`ı Juwmaqlaw bo`limlerinen ibarat bolıp onda ko`plegen a`debiyatlardan paydalanıldı ha`m ko`lemi 83 betten ibarat

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

Sport gu'resinde sportshının` ko'p texnikalıq xarakterleri bar, olar tu'rli ta'repleri sebepli basqa sport tu'rlerinen ayrıılıp turadı.

Palwannın` texnikalıq xarakterin ta'rtipke salıw ha'm sol tarawda ka'niygeler arasında pikir ju'rgiziw imkaniyatın jaratıw ushın gu'res texnikasının` klassifikatsiyası dizimi ha'm atamaları islep shıg'ilg'an.

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

Klassifikatsiyalaw ob'ektlerdin` tu'rli ta'repinde tuwrı jol tutıwg'a ja'rdem beredi ha'mde olar tuwralı bilim da'rekleri bolıp esaplanadı.

ha'r qıylı gu'res usılların olardin` ulıwmalıq belgilerine qarap (klassifikatsiyalarg'a) bo'liw qa'nigelerge pa'n tuwralı teoriyalıq ha'm a'meliy bo'limlerin rawajlandırıwg'a imkaniyat jaratadı ha'm bir waqt ishinde sol bilimlerdegi kemshiliklerdi aniqlawg'a ja'rdem beredi.

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

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

Sport gu'resin klassifikatsiyalaw ha'm dizimlestiriwdin` gu'res mazmunıñ tu'sindiriw bolıp esaplanadı. Klassifikatsiyalaw ha'm dizimlestiriw tu'siniklerin (taslaw, o'tkeriw, jıg'iltıw, awdarıw h.t.b.) aniqlaw boyınsha aldın-ala is orınlınbay turıp, a'melge asırılmayıdı.

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

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

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

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

Gu`restin` ha`r qıylı tu`rleri ulıwmalıq nızamlıqlarg`a iye ha`mde olar to`mendegilerden ibarat.

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

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

3. hu`jim islegen palwannin` waziypası qarsılasının` gilemde turg`an ornın o`zgertiw ushin onı ten` salmaqlıqtan shıg`arıwdan ibarat. Bunda palwanlar bir-birinin` turg`an ornın o`zgertip turıwı mu`mkin.

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

5. qarsılasının` gewdesinin` qanday-da bir jerine ku`sh salıw (yag`niy ku`sh momentlerin isletiw, ku`sh juplıq`in jaratiw, awırlıq ku`shleri ha`m inertsiya momentlerin paydalaniu) ha`r bir usıldın` biomexanikalıq tiykari bolıp tabıladı.

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

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

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

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

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

1-tablitsa Sport gu`resi tu`rlerinde tiykarg`ı texnikalıq usıllarının` ayriqsha klassifikatsiyalıq sxemasi

1- da`reje	2- da`reje	3- da`reje	4-da`reje
Klasslar	Kishi klasslar	Toparlar	Kishi toparlar
Tik turg`andag`ı usıllar	O`tkiziwlər	Siltep, qol astınan o`tip, aylanıp dizeden, o`kshedən burılıwlər	Tu`rli jollar menen ha`r qıylı uslap alıwlar menen orınlana tug`ın usıllar
Paterdegi usıllar	Awdariwlər taslawlar	Ku`sh penen, qayırip.	

	Burılıwlar Taslawlar (ilaqtırıwlar) Uslap turıwlar Joqarıg`a shıg`ıp alıw Awırlıq beriliw Buwiwshı	Aldıg`a en`keyip arqadan asırıw, jelkeden asırıp (burılıp), arqag`a iyilip, aylanıp ku`sh penen qaytarıp, otırıp qaytarıp, juwırıp, u`stinen o`tip, jumalatıp, arqag`a iyilip, u`stinen jumalatıp jazlıp Aldıg`a en`keyip, arqadan asırıp, arqag`a iyilip, jumalatıp. Jaqınlaw bas jag`inan, ayaq jag`inan, joqarıdan kesesine. Shekelep, qashıp (aldıg`a, arqag`a) o`tip alıp Jazılıp (richag), qısıp alıp, qayırip Tartıp, qısıp alıp	variantların a`melge asırıw ha`m basqasha orınlamatug`ın qollar ha`mde ayaqlar menen ha`reketleniw
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

Gu`res texnikasının` tiykarg`ı usıllarının` jeke klassifikatsiyası ha`m dizimin islep shıg`ıwda to`mendegi waziyalar aldına qoyılg`an.

Gu`restin` texnikalıq ha`reketleri arasındag`ı o`z-ara baylanısının` tu`rlı-tamanların ha`m tıg`ızlıg`ın ashıp bergen halda onın` tiykarg`ı mazmunun sa`wlelendiriliw;

Gilemdegi bolıp atırg`an islerdi gu`res tu`rine salıstırmag`an halda sa`wlelendiriliw;

-ha`mme gu`res tu`rleri ushın ulıwmalıqtı anıqlawg`a ja`rdem beriw;

-ha`r bir gu`res tu`rinin` o`zine ta`n o`zgesheliklerin saqlap qalıw;

-ha`r bir gu`res tu`rine basqa tu`rlerden (usı qatarda milliy gu`resten) en` jaqsı usılların o`zlestiriw imkaniyatın jaratiw;

-tiykarg`ı texnika usılların «mektepti orınlaw»g`a klassifikatsiyalawg`a;

-gu`restin` ha`mme tu`rleri ushın ulıwmalıq bolg`an texnika tu`sıkıcıları ha`mde ta`replerin du`ziw ha`m ha`r bir tu`rdıñ` ulıwma tamanlarına tiykarlang`an terminologiyayı jaratiwg`a ja`rdem beredi.

Sport gu`resindegi birden-bir klassifikatsiyalaw ha`m dizimlestiriwdin` tiykarg`ı o`zgeshelikleri sonnan ibarat, onın` barlıq da`rejeleri ha`r qaysı sport (sol

qatarda milliy gu'res) tu'ri texnikasının` suwretlemesi tolıq ha'mde ko'p sanlı elementlerdi ta'rtipke salıwg'a ja'rdem beridi.

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

Ekinshi da'reje-kishi klasslar-gu'reste neni orınlap atırg'anlıg'ın (taslaw, o'tkeriw, awdariw h.t.b.) ko'rsetedi.

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

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

Dizimnin` usınday du'ziliwinen paydalaniıp, barlıq usıllardın` atın payda etiw ha'm onı atqarıw qıyıñshılıg'ının` artıp bariwına qaray olardı bir ta'repten du'zip shıg`ıw mu'mkin.

Gileminin` u'stinde atqarıwg'a bolatug'ın ha'r qanday texnikalıq ha'reket usı du'ziminin` katarına kırızılgı.

Usıllar atın suwretlegende birinshi da'rejede, yag'niy tik turıw yaki parterde atqarıw ko'rsetilmeydi. Bunda na'zerde tutılatug'ın na'rse eger ga'p tik turıwda, sonday-aq parterde payda bolg'an usıllar (ma'selen, taslawlar) haqqında bolsa, bunday jag'dayda qosımsha tu'sindiriledi, ha'rbir usıldın` atı ekinshi da'rejeden, yag'niy kishi klasstan ko'rine baslaydı.

Usıllardın` ha'rbir tolıq atamasınan u'sh dizim da'rejesine muwapiq bolg'an ha'm sonday-aq usı usıldın` ulıwma dizimdegi ornın ko'rsetip beretug'ın u'sh bo'lim boliwı tiyis.

Usıllardı ta'riplew ushın to'mendegilerdi biliw kerek.

1. Gilemde ne atqarıldı (taslasıw,o'tkeriw, awdariw h.t.b.) yag'niy usıl qaysı kishi toparg'a tiyisli (2-da'reje)
2. Usıl qalay atqarıldı (artqa shalqayıp, alg'a en'keyip), yag'niy hu'jim etip atırg'an palwannın` tiykarg'ı ha'reketin ko'rsetetug`ın usıl qaysı toparg'a tiyisli (3-da'reje)
3. Usıl qalay uslap alıw ha'm basqasha usıllar menen atqarıldı, yag'niy usınday halda usıldın` qanday variantı ko'zde tutıldı (4-da'reje)

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

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

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

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

Palwanlardın` tayarlığ`ının` du'zimi pu'tkilley birlikte payda etetug`ın ha'm maqsetke erisiwge bag'darlang'an o'z-ara baylanıslı bolg'an elimentler jiyındısı bolıp esaplanadı, yag'niy bul d6n'yanın` ku'shli palwanlarının` modeli suwretlemesi juwap bere alatug`ın ha'm en` joqarı na'tijelerdi ko'rsetiwge say sportshılardı tayarlawg'a qaratılg'an usıllar kompleksi bolıp tabıladı.

Palwanlardın` trenerovkası-bul tayarlıq du'zilisinin` tiykarg'ı bo'limi, joqarı sport na'tiyjelerine erisiwge qaratılg'an dizimlestirilgen qurallar menen usıllar arqalı sportshının` rawajlanıwın basqarıwdın` pedagogikalıq jaqtan payda etilgen usılı bolıp esaplanadı.

Trenerovka xızmeti-trenerovka maqsetlerine na'tiyjeli erisiw boyınsha trenerler ja'ma'a'ti sonday-aq palwanlardın` birgeliktegi xızmeti bolıp esaplanadı.

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

Sportshının` texnikalıq tayarlıq`ı-palwannın` jarıs barısında joqarı da'rejede isenimli atqaratug`ın ha'reket ilimlerin iyelewge qaratılg`an pedagogikalıq protsess bolıp esaplanadı.

Palwannın` taktikalıq tayarlıq`ı-palwannın` jarıs barısında texnikalıq ha'reketlerdi sheberlik penen qollanıw ilimin iyelewge qaratılg`an pedagogikalıq protsess bolıp esaplanadı.

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

Palwannın` ruxiy tayarlıq`ı - sanalı, erkin ha'm sport gu'resinin` o'zine ta'n ayrıqshalıqlarına sa'ykes, sonday-aq jarıs barısında joqarı da'rejedegi isenimdi ta'minlewge tiyisli ruxiy jag'dayların ta'rbiyalawg`a qaratılg`an pedagogikalıq protsess bolıp tabıladı.

Palwannın` teoriyalıq tayarlıq`ı - sportshının` trenerovka ha'm jarıs xızmetinin` jemisliligin artıratug`ın joqarı bilimler menen qurallandırıw.

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

Trenerovka nagruzkası - shinig`ıwlar barısında palwang`a trenerovka arqalı ta'sir ko'rsetiwge san ko'rsetkishlerin payda etiwshi trenerovkanın` ayrıqsha bo'limi.

Jarıs nagruzkası - jarıs barısında ha'm qısimnın` san mu2darı.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

qorg`anıw- palwannın` hu`jim jasap atırg`an ta`repinen a`melge asırılıp atırg`an usılan toqtatıp qalıwg`a qaratılg`an ha`reket bolıp tabıladı.

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

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

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

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

Taslawlar-tik turg`an halda yamasa parerde qarsılasın gilemge ko`teriw menen orınları atılg`an ha`m onı qa`wipli jag`dayg`a tu`siretug`an usıllar.

o`tkeriw-tik turg`an halda usıldı orınlaw jolları, bunın` na`tijesinde hu`jim jasawshi qarsılasın parterge turg`ızıw.

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

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

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

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

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

Buwınlar-moyındı qısıw menen baylanıslı bolg`an usıllar, olar na`tijesinde qarsılaşı buwınlardı sezedi.

1.3. Palwannın` tik turiwdag`ı tiykarg`ı ha`reketleri

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

qol astınan o`tip-bul da ha`reket bolıp, onın` na`tijesinde palwannın` qarsılasının` qoli astınan o`tip, arqasına o`tip aladı.

Aylanıp-palwannın` aylanıp orınlaw ha`reketi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.4. Palwannın` parterdegi tiykarg`ı ha`reketleri

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

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

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

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

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

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

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

Awırlıq beriwshi usıllar-jazılıp (to'selip)-palwannıñ` ha'reketi bolıp, qarsılaşının' tegis sozılg'an ayaq-qollarınan awırlıq tu'siriwshi usıl qollanıladı.

Qayırıp-palwannıñ` ha'reketi bolıp, onda qarsılaşının' bu'gilgen ayaq-qolları (onın' birin-ekinshisi aylanısında aylındırıw) awırlıq beriw usıl qollanıladı.

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

Buwıwshi usıllar-Qısıp alıw-palwannıñ` qarsılaşsı moyınnan bilegi ja'rdeinde sig'ıp-qısıp turıw menen baylanıslı bolg'an ha'm buwılıwg'a alıp keletug'ın ha'reketi.

Tartıp-palwannıñ` qarsılaşının` kimonosının` jag'asınan eki qol menen uslap alıp, moynın qattı qısıp ha'm buwıldıriwg'a alıp keletug'ın ha'reketi.

Uslap alıwlar-qol ha'm ayaqlar menen orınlamatug'ın ha'reketler, olar ja'rdeinde palwan hu'jim yamasa qorg'aniwlardı a'melge asırıw meqsetinde qarsılaşdı denesinin` qandayda bir jerin uslap turıwı mu'mkin.

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

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

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

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

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

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

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

Ayqastırılg`an qollar menen uslap alıw-qarsılasının` denesinin` bir jerinen yaki kiyiminen ayqastırılg`an qolları menen uslap alıw.

Ayqastırılg`an baltırınan uslap uslap alıw-bunda qarsılaşı ayaq-qolları ayqastırılg`an jag`dayında boladı.

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

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

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

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

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

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

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

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

1.5. Palwannıñ taktikalıq ha`reketleri

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sheklep qoyıw-palwannın` qarsılaşının` erkinligin sheklep qoyatug`ın taktikalıq ha`reketleri.

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

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

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

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

II-BAP OQITIW USILININ` TIYKARI, MAQSETİ HA`M WAZIYPALARI

2.1. Oqıtılwdın` maqseti ha`m waziyapları

Sport gu`resin oqıtılw-bul sport gu`resinin` teoriyası ha`m onı oqıtılw usılları haqqındag`ı bilimler palwannın` tiykarg`ı o`zine sa`yker jarıs, 8akam (biyta`rep wa`kil) lik, pedagogikalıq, sırtqı islerine kiretug`ın ko`nlikpe ha`m bilimler dizimin islep shıg`ıwg`a qaratılg`an maqsetli payda etilgen protsess bolıp esaplanadı.

Oqıtılw maqseti shug`ıllanıwshılarda trenerdin` ka`sıplık jag`dayının` konseptsiyasın payda ettiretug`ın bilimler dizimin su`wretlewden ibarat. Sol konseptsiya bilimler ha`m uçıqlar, ilimiyy pikirlew usılları, shug`ıllanıwshılarda

an`lı ha`m de praktikalıq ilimine teoriyalıq m6na`sibetti ta`rbiyalawdı o`z ishine qamtiydi.

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

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

-tvorchestvolıq an`law imkaniyatların rawajlandırıw.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sport gu`resi boyınsha oqıw-trenerovka shınıg`ıwlarının` sag`ımlastırıwshı barısı sport sheberliginin` bir ta`repleme o`siwi ha`m sawlıq, dene rawajlang`anlıq,

shug`illaniwshılardın` tayanışh ha`reket apparatı, ju`rek qan tamırı, dem alıw sonday-aq nerv sisteminin beklemle arqalı iske asadı. Usı bag`ıtqa a`mel qılmaw, sonday-aq baslang`ısh sport tayarlığ`ı basqıshlarında jas o`sirim palwanlarda turaqlı, geypara jag`daylarda bolsa, tutanaqlı keselleniwge alıp keledi ha`m massalıq razryadlı sportshılardın` palwannıń` shug`illanbay qalıwının` sebebi bolıp esaplanadı.

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

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

Oqıw-trenerovka mag`lıwmat na`tiyeliliği to`mendegi didaktikalıq bag`ıtlarg`a tiykarlanadı:

Olar oqıtıwshının` ilimiyl, jen`illik, turaqlılıq, an`lılıq, ko`rgızbelik, oqıw materiallardı puqta o`zlestiriw, ja`ma`a`t oqıtıw ha`m oqıwshıg`a individual jaqınlasiw birligi, oqıtıwdıń` a`meliy baylanısının` bag`darı, oqıtıw protsessinde oqıtıwshının` jetekshilik a`hmiyeti bag`darlarına tiykarlanadı

Oqıtıwshının` ilimiylilik bag`ıtı oqıwshıdan oqıw materialın o`zlestiriw ha`m ilimiyl-tiykarlang`an usil, oqıtıw protsessin iske asırıw nızamların biliwdi talap etedi. İlimiylilik bag`ıtqa sa`ykes oqıw-trenerovka protsessinin` usılı ha`m onı iske asırıw ilimiylilik tiykarlang`an bolıwı sha`rt, yag`nyı shinig`ıwshılar jas o`zgesheligine qaray sonday-aq ko`p jıllıq tayarlıqlardın` barlıq basqıshlarında wazıypalardı iske asırıw ushın paydalı bolıwı tiyis.

İlimiylilik bag`ıtti iske asırıw birqatar sha`rtlerdin` atqarlıwın talap etedi.

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

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

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

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

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

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

Go`nergen ha`m tar gruppalarg`a kiretug`in atamalardan paydalaniwg`a bolmaydı.

Oqıw qag`ıydası materialların o`zlestiriw sıpatı bir qatar faktorlarg`a baylanıslı. Biraq basqa birqıylı sharayatlarda material oqıwshıg`a jen`il bolg`an ta`g`dirde g`ana o`zlestiriwi mu`mkin. ha`reketlerge u`yretiw tarawında jen`illik bag`dari bir qatar talaplar orınlang`an ta`g`dirde g`ana iske asırılıwı mu`mkin;

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

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

-oqıwshı u`yrenilip atırg`an ha`reketti logikalıq tu`sınip jetisiwi ha`m bul ha`reketti orınlawdin` sheshiwshi sha`rtlerge oqıwshınnıń` dıqqatın awdariw kerek.

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

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

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

Oqıtıwshının` turaqlılıq`ı ha`m izshilligi, sonday-aq belgili bir waqt arasında nagruzka ha`m dem aliwdın` almasıwı turaqlılıq bag`darının` tiykarın payda etedi. Turaqlılıq bag`darının` iske asırılıwına oqıw protsessin rejelestiriw ha`m da`sı`rlew, oqıw da`sı`rlerin du`ziwdi misal etip ko`rsetiw mu`mkin. Bunda tek g`ana u`yrenilip atırg`an materialdın` barısı emes, ba`lkim da`sı`r, bo`limlerinin` arasındag`ı du`zilis baylanışları ayqın beriledi. Oqıwdın` izbe-izligin rejelestiriw tu`rindəgi usıl qag`iydaların su`yenedi, belgiliden belgisizge, jen`ilden qıyıng`a ,a`piwayıdan quramalıq`a, bilimlerden ko`nlikpelere, tiykarg`ı bo`limlerge, jekkeden ulıwmag`a, ulıwmadan jekkege,

Turaqlılıq bag`darın tabıslı iske asırıw ushın to`mendegiler u`lken a`hmiyetke iye:

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

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

-bul dizimnin` u`yreniliwi shug`ıllanıwshılar ayrıqshalıq`ı, olardın` oqıw, is sharayatlarına tabıslı halda, oqıw materiallı sha`rtlerine tabıslı ku`shli iskerlik da`wırlerin ha`m onı bekkemlew (ta`kirarlaw), jarıslarda qatnasıw da`wırleri menen almastırıw,rejelestiriw lazım;

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

2.3. Oqıtıwshının` sanalıq`ı ha`m iskerlik bag`ıtı

Sanalıq ha`m iskerlik bag`ıtı pedagogikalıq bassılıq ha`m shug`ıllanıwshılardın` sanalı ha`m tvorchestvolıqiskerligi arasındag`ı o`z-ara baylanısın ko`zde tutıldı.

Sanalı oqıtıwdın` maqseti ha`m wazıypaları, u`yrenilip atırg`an materialdı teren` tu`siniw onı sanalı tu`rde praktikada qollana alıw iliminde belgili boladı. Shug`ıllanıwshılardın` iskerligi erkin individual ta`rbiyalawg`a qaratılg`an bolıwı

sha`rt. Bunday sıpatlardı ta`rbiyalaw formalarının` biri-bul a`yyemgi pedagogikalıq ko`nlikpelerge sonday-aq o`z-o`zin baqlawg`a (trenerovka ku`ndeligi uslaw jarıs jumısın analiz etiw h.t.b.) u`yretiw bolıp tabıldı. Sapalıq ha`m iskerlik bag`ıtın iske asırıw ushın to`mendegi talaplardı islew kerek:

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

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

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

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

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

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

2.4. Oqıtıwdın` ko`rgızbelilik ha`m oqıw materialın puxta o`zlestiriw bag`ıtı

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

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

Oqıtıwdag`ı ko`rgizbelilik bir waqittın` o`zinde u`yrenilip atırg`an ha`rekettin` ha`m obrazlı ha`m ko`rgizbeli, ha`m so`z arqalı ta`ripi qollanılg`an jag`dayda g`ana payda boladı.

Toliq usınıstı su`wretlew ushın shug`illaniwshı tek g`ana ko`z benen ko`riwi, sonday-aq u`yrenilip atırg`an ha`rekettin` ayriqshalılıg`ın ko`rsetiwi, ol tuwralı ha`reketleniw usılların ko`rsetiwi tiyis. Sonın` ushın sport gu`resinde taktli sesiwshilik u`lken a`hmiyetke iye.

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

Ko`rgizbelilik usılinan paydalaniw na`tijeliliği eger ha`rekettin` atqarılıwı videomagnitafon yaki kinoko`rsetiwler arqalı jazıp alınıp ha`m ko`rsetilse, anag`urlım joqarı boladı.

Solay etip, sport gu`resinde ko`rgizbelilik usılin iske asırıw ushın oqıtıwshı to`mendegilerdi atqarrıwı tiyis:

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

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

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

-usıldı elementleri boyınsha a`ste aqırın ko'rsetip beriw (bul ko'rsetip beriw ulıwma k6riniste usıldı en` kupiya elementleri haqqında anıq isenim payda etiwi maqsetine iye);

-ko'rgizbeli kuralların pu'tkilley tuwrı tan`lap alıw (olardin` kollanılıw izbezligi h.t.b.);

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

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

Bul bag`ıt eki ta'rtipten ashıp beriledin`

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

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

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

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

-eslep qalınatug`ın xabar sanı ha'm qabil etiw tezligin optimallaştırıw;

-oqıwshılardın` eslep qalatug`ın ha'reketleri menen islew usılların tu'rlerin o'zgertip turıw;

-tu'rli ta'kirarlaw usılları ha'm formalarınan paydalaniw, u'yrenilip atırg'an ha'reketti, tekserip turıw birdeyine tekserip turıw;

-materiallardın` jarqın ha'm onın` usınıs etiliwin sonday-aq onı qabil etiwdin` joqarı da'rejede durıs emotıonal ko'rinişin ta'minlew.

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

-ayrım ha'reket wazıypaların atqarıw usıllarına emes, ba'lkim ha'reket wazıypalarının` klassın atqarıw usıllarına, yag'nyı ha'reketleniw strategiyasın

tan`law ko`nlikpeleri sonday-aq onı iske asırıwdın` ken` tu`rde ulıwmalastırılg`an bilimlerine u`yretiw tiyis;

-oqıtıwdı u`yrenilip atırg`an ha`reket kerek bolatug`ın praktikalıq jumısı menen tanıstırıwdan baslaw kerek;

-ha`reketti olardın` jumısında praktikalıq na`tijelerge erisiw ushın qaratılg`an ma`nisin buzbag`an halında u`yreniw kerek;

-ha`reketlerdi is barısında (tap sol jumıs olar u`yreniledi) rawajlandırıw;

-ha`reketlerdin` o`zlestiriliwin jumıs tu`rine qaratıp bahalaw.

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

Ja`miyetlik oqıtıw ha`m oqıtıwshıg`a individual` jaqınlasıw birligi bag`darı gu`res tu`rleri boyınsha oqıw-trenerovka protsessin payda etiwde u`lken a`hmiyetke iye. Ja`miyetlik oqıtıwdın` ha`rbir, oqıwshıg`a individual` jaqınlasıw menen qolaylılıg`ı gu`restin` ayrıqsha texnikalıq ha`reketleri menen bir qatarda texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerge jemisli u`yretiliwin ta`minleydi.

Ja`miyetlik oqıtıwda pedagogikalıq materialdın` jen`illigi, shug`ıllanıwshılardın` ha`reket ta`jribesi, sportshılardın` shinig`ıwlarg`a bolg`an qızıg`ıwshılıg`ın esapqa alıw tiyis.

Oqıw isin shug`ıllanıwshılardın` individual` ayırmashılıqların esapqa ala otırıp islew tiyis. Ja`miyetlik oqıtıwdın` birligi ta`miyn etiw ha`m jen`illestiriw ushın fizikalıq ha`m ha`reket tayarılg`ı, individual` o`zgeshelikleri bir-birine jaqın bolg`an oqıwshılardı toparg`a birlestiriw tiyis.

ha`reketlerge u`yretiw da`rejesine qarap, shug`ıllanıwshılardı u`sh toparg`a bo`liw mu`mkin.

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

Ekinshi toparg'a ha'reketlerdi joqarı da'rejede ha'm jaqsı, biraq a'ste aqırın o'zlestiretug'in shug'illaniwshilar kirgiziledi. Olar ortasha fizikalıq jaqtan rawajlang'anı menen ayırilıp turadı.

U'shinski toparg'a ha'reketlerdi ortasha ha'm basan' o'zlestiretug'in shug'illaniwshilar kirgiziledi.

Fizikalıq, jaqtan tayarlıq, belgilerine qaray, toparlardı payda etkende sonı dıqqatqa alıw kerek, yag'niy ku'sh shug'illaniwshılarda bos bolg'an shug'illaniwshının' shıdamlı bolıwin talap etetug'in shinig'ıwlardı ku'shli bolıwi mu'mkin. Bir toparg'a kirgizilgen barlıq shug'illaniwshılardin' rawajlanıw da'rejesi birdey bolıwi kerek.

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

-shinig'ıwshılarda doslıq ja'rdem ha'm mehriybanlıq ko'rsetiw ruxıy payda etken jag'dayında ja'miyetlik oqıtıwdı ta'miynlew;

-ja'miyetlik oqıtıw jag'dayında individual' jaqınlıqtı ta'miynlew;

-shug'illaniwshilar psixikasının' individual', o'zgesheliklerin, sonday-aq shug'illaniw sebeplerin esapqa alıw;

-ja'miyetlik oqıtıw jag'dayında na'tiyjeli individual'lastırıw usılı tu'rinde planlastırılg'an oqıtıwdı qollaw;

-sportshının' antropometrik, fizikalıq, ruxıy ha'm basqa belgilerin esapqa alıp, u'yrenilip atırg'an ha'reketlerdin' bo'limlerine bolg'an talaplardı individuallastırıw.

Bul bag'dardı iske asırıwdın' tiykarg'i joli shug'illaniwshını o'zlestirgen trenerovka ha'm jarıs 'arısında qollawg'a bag'darlawdan ibarat. Gu'res usıllarına u'yretiwdin' olardin' jarıslarda qollanılıwi menen tanıstırıwdan baslaw tiyis. Gu'restin' quramalı texnikalıq ha'm taktikalıq ha'reketlerine u'yretkende, a'dette, u'yretiwdin' bo'leklengen usılınan paydalanalıdı. Biraq, eger shug'illaniwshı texnikalıq ha'rekettin' ayrım bo'limlerin o'zlestirse, biraq ha'reketti tolıg'i menen orinlawdı bilmese, bunday jag'dayda ha'rekettin' ayrım bo'limlerin o'zlestiriw onı pu'tkilley iyelep alıwg'a ja'rdem bermeydi, delinedi. Bunday jen'ilmewshiliktin' sebebi sonnan ibarat, yag'niy shug'illaniwshı, ha'reket bo'limlerin o'zlestire turıp,

olardın` u`yrenilip atırg`an ha`reket waziyapası ha`m jumıs maqseti menen logikalıq baylanısın belgilep almag'an. Shug`illaniwshının` jarıs jumısı ha`reketlerge u`yretiw na`tiyjelerin bahalawg'a mu`mkinshilik beredi.

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

-ayrım ha`reket waziyaların sheshiw usıllarına emes,al ha`reket waziyalarının` klassın sheshiw usılları sonda-aq olardın` o`zin konstruktsiyalaw usıllarına u`yretiw tiyis;

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

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

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

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

Oqtıwshının` jumısı shug`illaniwshılarg'a bilim beriw menen bilimlerdin` qabil etiliw barısı, ha`reket bilimleri ha`m o`zlestiriliwin basqarıp bariwg'a qaratılg`an. Sol ma'niste oqtıwdın` ha`rbir ta`sırı oqtıwshının` oqtıw barısındag`ı jetekshilik etiw a`hmiyeti bag`darın iske asıradı.

Oqtıwshının` jetekshilik a`hmiyetin talqılıwdı izbe-iz, onın` oqtıw barısındag`ı ha`reketlerdi to`mendegi bloklar arqalı ko`rip shıg`ıw menen orınlaw mu`mkin:

-oqtıw maqsetin anıqlaw;

-oqtıwdın` ayrıw waziyalarının` dizimin anıqlaw;

-oqıwshılardın` tayarlığ`ının` baslang`ısh da`rejesin anıqlaw;

-oqtıw salmaqların anıqlaw;

-o`zlestiriwdi bahalıw usılların anıqlaw;

-oqtıw strategiyasın anıqlaw;

-kerekli qurallardı tayarlaw;

-oqtıw qollanbası menen inventarlardı tayarlaw;

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

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

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

2.6. Oqıtıw usılları ha`m basqıshları

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

2-tablitsa

Oqıtıw usılları

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

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

Ko`rgızbeli qabil etiw usılları u`yrenilip atırg`an ha`reketlerdin` ko`z benen ko`riw ha`m esitiw arqalı qabil etiliwin ta`miynleydi. Ko`rgızbeli qabil etiw usıllı,

shug`illaniwshılardın` ha`reketlerdi tag`ıda tez, teren` ha`m bekkem iyelep alıwg`a ja`rdem beredi, u`yrenilip atırg`an ha`reketlerge qızıq`ıwshılıqtı oyatadı.

Praktikalıq usıllar shug`illaniwshılardın` aktiv ha`reketlerine tiykarlang`an. Olar sha`rtli tu`rde eki toparg`a bo`linedi; qatan` ha`m biren`-saran` ta`rtiplestirilgen oyınlar usılları, ha`reket tu`rleri, nagruzka o`lshemleri, onın` artıp barıwı, dem alış penen almasıp turiwı ha`m basqalardı qatan` ta`rtiplestirgen jag`dayda ha`reketlerdi bir neshshe ret ta`kirarlaw menen su`wretlenedi. Bunın` na`tiyjesinde kerekli ha`reketlerdi a`ste aqırın tu`rlendirip ayrim ha`reketlerdi tan`lap o`zlestiriw mu`mkinshılıgi tuwadı.

Bo`limlerge bo`lip u`yreniw usılı da`slep ha`rekettin` ayrim bo`limlerin u`yreniwdi, al keyninen bolsa kerekli da`rejede pu`tinley jag`dayında birlestiriwdi ko`zde tutadı.

Pu`tin tolıq`ı menen u`yreniw usılı oqıtıwdın` juwmaqlawshı maqsetine qaray ha`reket qanday ko`riniste bolsa, onı sondaylıq`ı boyınsha u`yreniwdi ko`zde tutadı.

Bo`lip ta`rtiplestirilgen oyınlar usılı oqıwshılar adına qoyılg`an wazıypalardı orınlaw ushın ha`reketlerdi anag`urlım erkin tan`lawg`a ruxsat beredi.

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

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

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

Ha`reketke u`yretiw protsessi belgili bir waqittin` ishinde iske asırıldı. Bunday waqt da`wiri sha`rtli u`sh basqıshqa bo`lingenN`

Da`slepki, u`yreniw, bo`limlerge bo`lip u`yreniw, bekkemlew ha`m keyingi rawajlandırıw.

Da`slepki u`yreniw basqıshi: Da`slepki u`yreniw basqıshında en` tiykarg`ı waziypa oqıwshılarda sport gu`resinin` u`yrenilip atırg`an ha`reketin durıs orınlaw ushın za`ru`r bolg`an usılları payda etiwden ibarat. Usı basqıshitin` artıqmashılıg`ı to`mendegiler:

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

Solay etip, usı basqıshıta bir-qatar ayrıw waziypalar payda bolıwı tiyis:

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

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

-parter ha`m tik turıwdag`ı ayrıqsha usıllardin` pu`tinley orınlaniwına erisiw;

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

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

-u'yrenilip atırg'an usıl texnikasın iyelew ha'm bo'limlerin anıqlap alıw;
 -u'yrenilip atırg'an ha'reketlerdin' nızamlıq`ın tu'siniwdi teren'lestiriw;
 -atqarılıwı za'ru'r bolg'an usıllardın' izbe-izligin anıq da'rejede aytıp turıw menen u'yrenilip atırg'an ha'reketti orınlaw;
 -oqıw-trenerovka bellesiwlerdegi u'yrenilip atırg'an usıllardın' anıq, erkin ha'm tolıq atqarıwg'a erisiw.

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

-shug'illaniwshılardın' iyelegen texnikalıq ha'reketlerin tu'rli sharayatlarda ha'm parter jag'dayındag'ı siyalı tik turıw jag'dayında basqa usıllar menen birge qosıp atqarıwg'a u'yretiw;
 -palwannıñ` u'yrenilgen ha'reketi ha'rqiylı tayarlıqqa (ku'sh mu'mkinshılıgi, texnikalıq ha'm taktikalıq h.t.b.) iye bolg'an basshılar menen orınlawg'a u'yretiw;
 -shug'illaniwshılardın' ayrıqsha o'zgesheliklerine muwapiq ha'm olardın' ku'sh mu'mkinshılıgi tayarlıq'ının` artıwin esapqa ala otırıp u'yrenilgen texnikalıq ha'reketlerdi jan'a elementler (taktikalıq tayarlıq usılları, uslap alıwlar, juwmaqlawshı fazalar) menen bayıtıw;
 -jarıs bellesiwlerinde u'yrenilgen texnikalıq ha'rekettin` jetkilikli da'rejede sabırlılığ'ı ha'm variantlılığ'ı, isenimliliği ha'm talapshan'lıg`ın ta'miyinlew.

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

3.1. Sport trenerovkasının` maqseti ha'm wazıypaları

Sport trenerovkası-bul sporttın` joqarı na'tiyjelerine erisiwge qaratılg'an sport rawajlanıwının` jıl dawamında u'zliksiz basqarlatug`ın pedagogikalıq protsess bolıp esaplanadı.

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

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

Gu'res texnikasın ha'm taktikasın puxta iyelew:

-Za'ru'rli da'rejede ha'reket tu'rlerinin` rawajlanıwin ta'miynlew, shug'ıllanıwshılardın` funktsional mu'mkinshiligin arttıriw ha'm olardın` den sawlıg`in bekkemlew;

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

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

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

Trenerovka waziyaları paralel` tu'rde iske asırıldı. Biraq tayarlıq da'wiri ha'm basqıshları palwannın` shınıqqanlıq`ına, onın` joqarı da'rejesine sonday-aq basqa faktorlarına qarap, bir waziyapag'a ko'birek, basqasına kemirek itibar beriledi. Trenerovkanın` ha'rbir waziyaları izbe-iz yag`niy shug'ıllanıwshılarg`a bolg'an talaplardın` a'ste-aqırın artıp barıw sharayatlarında islenedi.

3.2. Sport trenerovkasının` quralları ha'm usılları

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

Ulıwma tayarlıq-shınıg`ıwlarına sportshının` organizmin ha'r ta'repleme funktsional rawajlandırıwga xızmet etetug`ın oyınlar kiredi. Olar tan'lag'an sport tu'rının` ayırmashılıq`ına sa'ykes keliwi menen birge onın` menen belgili bir qarama-qarsılıqta turiwı mu'mkin, bunda tek g'ana bir ta'repleme rawajlandırıw waziyası g'ana atqarılıdı. Sport gu'resinde -bul sport gimnastikasındag`ı oyınlar

(buyım menen buyımsız, sherik penen ha'm sheriksiz, bir jerde ha'm ha'reketli atqarilatug'ın qol, ayaqlardin' tu'rli ha'reketleri) ja'rdemshi sport tu'rlerindegi oyın (awır atletika ha'm jen'il atletika, sport oyınları, ju'ziw, akrobatika ha'm tag'ı basqalar)

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

Ayrıqsha tayarılıq oyınları joqarı bilimli sportshılar trenerovkasının' diziminde orayılıq orındı iyeleydi ha'm jarıs jumısının' elementlerin o'z ishine alatug'ın kurallar do'geregin sonday-aq forması ha'm organizmnin' funksional diziminin' jumısın ko'rsetiw o'zgesheligi sonday-aq sıpatına qaray olarg'a jaqınlastırılg'an ha'reketlerdi o'z ishine qamtiydi.

Sport gu'resinde ayrıqsha tayarılıq oyınlarına to'mendegiler kiredi:

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

3. Ko'rsetkish oyınlar. Olar tekg'ana usıllardı orınlaw texnikasın ba'lkim olar belgili bir taktikalıq ko'rinsti (ha'r tu'rli jag'daylardan, taktikalıq tayarılıq usılların ko'rsetpe arqalı ko'rsetkennen keyin) qollanılg'an waqıtta belgili ma'niste onın' taktikasında rawajlandırıwg'a ja'rdem beredi. Ko'rsetpe oyınlar snaryadlarsız ha'm snaryad (gu'res manekeni) menen atqarılıdı.

4. Sherik penen jekke oyınlar gu'res manikeni menen shinig'iwlар atqarıwg'a qarag'anda, sherik penen atqarilatug'ın oyınlar iske asırılıp atırg'an bo'limlerdi tag'ı da teren'irek a'melge asırıw mu'mkinshiligin beredi. Sherik penen islegen, waqıtta berilgen ha'reket jag'dayın sonday-aq za'ru'rli qarsılıqtı anıq qaytadan

ko'rsetip beriwi mu'mkin. Shinig'ıwdı islep atırg'an palwannın'aldına qoyg'an waziyapasına qaray, sherik bos, yarım ku'sh penen yaki bar ku'shi menen qarsılıq ko'rsetiwi mu'mkin. Sheriki sonday etip tan'law kerek onın' qa'biliyeti, tayrlıg'ı boyı, salmag'ı sportshının'aldına qoyılg'an waziyaların iske asırıwshı ja'rdem etiwi kerek.

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

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

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

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

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

v) trenerovka bellesiwleri texnikalıq ha'm taktikalıq jarıs sharayatlarında palwang'a za'ru'rli bolg'an fizikalıq ha'm basqa tu'rlerin rawajlandırıwg'a qaratılg'an. Trenerovka bellesiwi joqarı tempte o'tkiziledi. Barlıq ha'reketlerdi orınlaw olardıñ' tuwrı orınlarıwı u'sinen tolıq juwapkershilik penen o'tedi. Biraq palwan bellesiwdi alıp baratırıp jen'iliwden qoriqpawı kerek. qanday etip bolsada

jen`iliwden o`zin saqlap qalıwg`a umtılıw arqalı palwan, tek korg`anıp o`ziniń` en` jaqsı ko`rgen usılları menen qarsı usılların qollana almaydı. Trenerovka bellesiwleri ha`m maqseti arqalı ha`m maqsetsiz (erkin bellesiw) o`tkeriliwi mu`mkin. Bul jerde bellesiwdin` ulıwma waqtı aniqlanadı, sonday-aq palwanlar bellesiwdi tik turıp ha`m parterde alıp baradı.

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

Jarıs oyınları kerekli jarıs qag`ıydalarına muwapiq sport qa`niygesinin` predmeti bolıp esaplang`an ha`reketler kompleksin atqarıwdı ko`zde tutadı. Sport gu`resinde olarg`a baqlaw ha`m jarıs kiredi.

Baqlaw bellesiwi jarıs sharayatlarına jaqınlastırılg`an sharayatlarda basshının` o`z-ara tolıq qarsılıq ko`rsetiw menen o`tkeriledi.

Onın` maqseti palwanlarımız shınıqqanlıq da`rejesi onın` jarıslarda qatnasıwg`a bolg`an tayarlıg`ın belgilew, palwannın` ol yaki bul texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerin iyelep alg`an da`rejesin aniqlaw bolıp esaplanadı. Baqlaw bellesiwi jarıs qag`ıydalarına sa`ykes bolg`an formula arqalı o`tkerildi, onı toqtatiw ha`m qanday bolmasın bazıbir tu`sindiriwler menen birge alıp bariw mu`mkin emes.

Qa`teler bellesiw tamam bolg`annan keyin dodalanadı.

Jarıs bellesiwi jarıs qag`ıydalarına sa`ykes o`tkeriledi. Onın` maqseti o`ziniń` salmag`ı boyınsha en` ku`shli palwandı aniqlaw bolıp esaplanadı. Jarıs bellesiwinde palwannın` tayarlıg`ının` barlıq jag`ın keyingi joqarı da`rejege ko`teriw iske asırıladı.

Bunday bellesiwler o`ziniń` ruxiy ku`shine qarap palwan jarıslarda o`tkeriletug`ın bellesiwlerge jaqınlasiwı mu`mkin.

Sport trenerovkası protsessinde ashıp berilgen barlıq ha`reketlerge u`yretiw usılları qollanıldı. Biraq trenerovka protsessinin` tiykarg`ı wazıypası sporttin` joqarı na`tiyjelerine erisiwden ibarat eken, onı atqarıw ushin tiykarınan palwannın`

funktional mu'mkinshiliklerin asırıw sonday-aq fizikalıq sıpatları rawajlandırıwga qaratılg'an usıllardan paydalanyladi.

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

Tan`lap bag`darlang`an oyınlar-usılı tiykarınan organizmnin` morfovunktional qa'siyetlerin yaki ayrım ha'reket sıpatların artıriwg`a bag`darlanıwı menen su'wretlenedi. Ma'selen, palwannın` qol ku'shin rawajlandırıwga qaratılg'an awırlıqlar menen oyınlardın` atqarıw ha'reket bilimlerin saqlap turıp ha'm arttıriw, erisilgen funtsional imkaniyatlar da'rejesin saqlaw ha'm arttıriw ushın eki usıllar toparı qollanıladı:

O'lshemli-ta'kirarlı oyınlar usılları ha'mvariantlı (o'zgergish) oyınlar usılları o'lshemli ta'kirarlı oyınlar usılları berilgen ha'reketler yaki ayrım oyınlardı olardin` du'zilisi menen nagruzkasının` sırtqı parametrlerin o'zgerissiz jag`dayında ta'kirarlap atqarıw menen iske asadı. Bul usıllar ha'reketlerdi bekkemlewde, sonday-aq organizmnin` belgili bir aktivligine sa'ykes keliwine ja'rdem etedi.

Ma'selen, iyilip taslawdı bekkemlew ushın birneshshe iret ta'kirarlanadı.

Variantlı (o'zgergish) oyınları ta'sir etiwshi faktorlardı oyınnın` barısında o'zgertip turiw menen belgili. Bug'an usıldı atqarıw tezligi bellesiwdi alıp bariw tempi, dem aliw aralıg`int o'zgertip turiw, bellesiwdi qarsılasların almastırıw joli menen erise aladı.

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

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

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

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

Belgili bir oyınlarg'a birlestirilgen oyınlar usıllarının` ha'r tu'rli birlespesi «aylanba trenerovka» dep ataladı. Belgili bir ta'rtipke salatug'in sxemag'a sa'ykes saylap alıng'an ha'm kompleks jag`dayda birlestirilgen fizikalıq oyınlardın` birneshshe tu'rlerin seriyalap (pu'tin yaki aralıqlı) ta'kirarlaw "aylanba trenerovka"nın` tiykarın saladı. Ma'selen, mekteptegi gu'res sabag'ı ushin oyınlar kompleksinde to'mendegi oyınlar keltirilgen:

1. Shalqasına jatıp, qollar jelkede, ko'pirge uqsap turiw, bas penen tirelip, prujinaday shayqatılıwdı atqarıw.
2. Birinshi sherik arqasında jatadı, on` ha'm shep ta'repten mu'yesh astında ayaqların du'ziw ko'teredi ha'm tu'siredi, ekinshisi bug'ip otırg'an jag`dayda denenin` salmaq orayın bir ayaqtan ekinshisine o'tkeredi ha'm qarsılasının` bilebine su'yenip bos ayag`ın dizeden tegis du'ziwleydi.
3. Sherikler bir-birine arqasın qaratıp polta otıradı shıg'anaqtan qolların biriktirip, qarsılasının` arqasına tayanıp gewdeni iyiwdi ha'm jazıwdı orınlayıdı.

4. Sherikler bir-birine betpe-bet qarap turadı ha'm qolları menen moyınlarının uslap alıp sheriginin` moynın ku'sh penen en`keytiwge ha'm onı tik turiw qa'lpinen shıg`arıwg'a ha'reket etedi.

5. Birinshi sherik shalqasına jatıp, ekinshisinin` ayag`ın qolları menen uslap aladı, ekinshisi birinshi sheriktin` ayag`ın ko'teredı, gu'rekte turiwg'a shıg`ıw ushın ko'meklesedi.

6. Sherikler bir-birine arqaların berip polda otıradı, ayaqlar arası ashıq, qollardı tirseklerinde biriktirip qarsılaşın o'zine qaray awdariw ushın ku'sh penen bellesedi.

7. Sherikler to`sektin` ortasında arqama-aldın turıp aladı, ekinshisi ku'sh salıp, sherigin arqasından tu`rtip to`sektən shıg`arıp jiberiwge ha'reket etedi.

8. Qol alaqanları menen birge bloklarg'a buraw ha'm ju'kti (gir, shtanga tası h.t.b.) shıg`arıp aliw.

9. Sherikler bir-birine betpe-bet turadı, qolları menen gimnastika tayaqşasın uslap turıp onı sheriginen tartıp aliwg'a ha'reket etedi.

boliw kerek

10. Sherikler ayaqların iycin ken`liginde ashıp, qolların bastın` u'stinde uslap, turadı on` ha'm shep ta'replerge birge aylandıradı.

11. Gimnastika diywalına qol ha'm ayaqlar arqalı joqarı ha'm to'menge shaqqanlıq penen minip-tu'siw.

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

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

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

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

Sportshının` altında turg'an jaris aktivligine sa'ykes keliwi onı juwapkerli jarıslarg'a tayarlag'anda u'lken a'hmiyetke iye. Bunın` ushın trenerovka protsessinde alda turg'an bellesiwler o'zgesheligin ayrılm bolsada modellestiriw

kerek. Bunday jarıs usılınan paydalaniw esabına erisiledi. Jarıs usılı fizikalıq erikli ha`m morallıq ta`replerin rawajlandırıw, texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerdi rawajlandırıw ushın qollanıladı.

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

3.3. Sport trenerovkasının` bag`darları

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

Mu`mkinshılıginshe maksimal na`tijelerge bag`darlaw qa`niygelestiriw ha`m individuallastırıwdı teren`lestiriw bag`ıti- bul sportshının` sport aktivligi mu`mkinshılıgi bolg`anınsha maksimal na`tijelerge erisiwge qaratılg`an. Sport gu`resinde bul razryadlarının`, (a`razryad, sport sheberi, xalıqaralıq da`rejedegi sport sheberi) atqarıwında, ha`rtu`rli jarıslarda jen`iske erisiwde ko`zge tu`sedi. Bunday bag`dar sport trenerovkasının` tiykari bolıp esaplanadı. Ol qurallar menen usıllardan paydalaniw, trenerovka nagruzkaları dinamikası, trenerovka protsessin du`ziw jag`dayların belgilep beredi. Mu`mkinshılıgi barınsha maksimal na`tijelerge bag`darlaw bag`ıti sportshının` o`z ku`shi menen mu`mkinshiliklerin tolıq ko`rsetiw ushın ha`reket etkende, sonday-aq olardin` maksimal rawajlanıwı ushın sharayatlardın` ta`miyin etiliwinde belgili boladı. Teren`lestirilgen sporttin`

qa`niygelesiwi ushın sharayatlardı tuwdırmay turıp, sport gu`resinde joqarı na`tijelerge erise almaydı. Sonday sharayatlardın` biri-bul sport jumısı protsessinde sportshının` tan`lag`an gu`res tu`rinde iske asırıwi ushın onın` waqtı menen ku`shin tag`ı da qolaylı etip bo`listiriwi bolıp esaplanadı.

Eger jaqın waqıtında ayrım palwanlar bir waqıttın` o`zinde, eki gu`res tu`rinde gu`resip (ma`selen, Sambo ha`m Dzyu-do, Grek-Rim ha`m Erkin gu`reslerde) joqarı na`tijelerge erisiw ushın ha`reket etken bolsa ha`zirgi sharayatta bul ulıwma mu`mkin emes.

Gu`restin` anıq bir tu`rinde teren` qa`niygelestiriw trenerovka protsessin individuallastırıw menen baylanıslı. Palwannın` ayriqsha qa`biletlerin esapqa alıw onın` qa`biletlerin jarıs barısında tolıq iske asırıwg`a imkaniyat beredi.

Qa`niygelerdin` palwanlar jarısı jumısın u`yreniw arqalı ilimiw izertlewler olardin` bellesiwdi alıp barıw usılında ayriqsha u`zgesheliklerin anıqlap berdi. Barlıq palwanlardı sha`rtlı tu`rde “ku`shiler” yag`niy ku`sh penen alısiwdı abzal ko`retug`ın palwanlar, “shaqqanlar” yag`niy bellesiwdi joqarı tempte alıp barıwshılar palwanlar “oyınhılar” yag`niy texnikalıq ha`m taktikalıq jaqtan qarsılasınan u`stem keletug`ın palwanlarg`a ayırıw mu`mkin.

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

Sportshının` ulıwma ha`m jekke tayarlıq birliginin` bag`dari-bul palwanlar trenerovkasına qaray ulıwma ha`m jekke tayarlıq birliginin` bag`ıtı ulıwma ha`m jekke tayarlıqtın` o`z-ara baylanısın ko`zde tutadı. Bunda ko`p jılıq sport trenerovkasının` birinshi basqıshında ulıwma tayarlıq jetekshi orındı iyeleydi. Ulıwma tayarlıq organizmnin` mu`mkinshiliklerinin` belgili bir tiykarın sonday-aq ha`reket ilimleri menen ko`nlikpelerinin` jiyindisın payda etedi. Ma`selen, trenerovkanın` baslang`ısh basqıshlarında akrobatika oyınların jaqsı o`zlestirgen palwanlar endigide gu`restin` qıyın texnikalıqha`m taktikalıq ha`reketlerin jen`isli tu`rde iyeleydi.

Jetkilikli da'rejede ha'r ta'repleme fizikalıq tayarlıqqa erisiw birneshe tamayillarına salıstırıg`anda trenerovka quralları menen usıllarının` aqılıy taslaşıwi ko`p jılıq shinig`ıwlar protsessinde ulıwma ha'm jekke tayarlıqtın` optimal o'zgesheliklerine baylanıslı.(3-tablitsa)

Sportshının` jası, tayarlıq da'rejesi, sonday-aq ayrım jag`daylarg'a qarap, bul baylanıs basqasha bolıwı mu'mkin. Sportshının` ulıwma ha'm jekke tayarlıq`ının` salıstırmalı o'lshemin aniqlag`anda tek g'ana onın` tayarlıq da'rejesin, mu'mkin ayrım o'zgeshelikleri bellesiwdi alıp bariw usılı, ha'reket bilimlerin o'zlestiriw, trenerovka nagruzkalarına shıdam beriw ha'm basqaların esapqa alıw kerek.

3-Tablitsa

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

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

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

Trenerovka protsessinin` o'zine baylanıslı u'zliksizligi bag`ıtı- bul sport trenerovkasının` bul bag`ıtı trenerovka protsessin pu'tkil jıl dawamında iske asırıwg'a qaratılg'an bolıp, onda shınıqqanlardın` u'zliksiz rawajlanıwın ta'miynleytug`in optimal nagruzkalar sonday-aq dem alıslar rejelestiriledi.

Bul jılıq trenerovkanı du'ziw ushın to'mendegi shınıqqanlıq, jag`dayın rawajlandırıw nızamlarına ta'sirin tiygiziwi tiyis.

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

b) jan'a shug`ıllanıp atırg'an sportshılarda shınıqqanlıqtın` ayrım tamanlarının` da'rejesinin` artıwı tag`ı da joqarı na'tiyjelerge jeteleydi, biraq na'tiyjelerdin`

endigi de, de artıwı ushın trenerovkanın` ayrım tamanların jarıs jumısının` esapqa ala otırıp jekke komplekske birlestiriw kerek.

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

Bunda aldıng`ı oyınnın` ta`sirinde ko`zge tu`sken palwannın` organizmindegi unamlı o`zgerisler bekkemlenedi ha`m rawajlanadı, oyınlar ha`m shinig`ıwlar arasındag`ı dem alıstı tiklew ha`m shınıqqanlıqtı bekkemlew ushın jetkilikli da`rejede bolıwı tiyis.

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

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

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

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

Texnikalıq ha`m taktikalıq tayarlıq ha`reketler koordinatsiyasın ha`m belgili da`rejede fizikalıq sıpatların, birinshi gezekte, shaqqanlıq, tezlikti rawajlandırıwg`a ja`rdem beredi. Fizikalıq sıpatların, bag`darlaw menen rawajlandırıw ushın trenerovka nagruzkalarının` belgili bir stukturasın o`zgertiw kerek. Bunda en` tiykarg`ı wazıypa ko`p jıllıq trenerovkanın` ayrım basqıshlarında nagruzkanın` maydani ha`m ku`shi qanday da`rejede artırılıw za`ru`rliginde bolıp esaplanadi. Trenerovkanın` nagruzkası bunda palwannın` jumıs qa`biletinin` o`sıwine qaray artıp bariwı tiyis. Bul jerde nagruzkanın` anıq esabın aliw, sonday-aq shınıqqan jag`dayın u`zliksiz tekserip turıw ha`m trenerovka nagruzkalarının` o`sip bariwında izbe-izlik bag`ıtın iske asırıw ushın jarıs jumısın analiz etip bariw kerek.

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

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

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

- a) Nagruzkalardin` kishi tolqınsımaq du`zilisi birneshe ku`nnen (ko`bine se ha`pteden) ibarat trenerovka mikrotsiklli dep ataladı.
- b) Nagruzkalardin` ortasha tolqınsımaq du`zilisi, ol birneshe mikrotsikllerdi (3-6) o`z ishine aladı ha`m trenerovka mikrotsikli dep ataladı.
- v) trenerovka basqıshları yaki da`wirleri ushın nagruzkalardin` u`lken tolqınsımaq du`zilisi, ol birneshe orta tsikllerdi o`z ishine aladı ha`m trenerovka mikrotsikli dep ataladı.

Zamanogo`y trenerdin` pedagogik sheberligi ko`p tamannan mikrotsikller menen makrotsikllerdegi trenerovka nagruzkalarının` sıyımlıg`ı sonday-aq ku`shin tolqınsımaq du`ziw biliminde ko`riwge boladı.

Trenerovka nagruzkalarının` dinamikasının` tolqınsımaqlıg`ı u`sh fazag`a bo`linedi:

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

Usı fazalar tiykarında trenerovka jumısların sho`lkemlestiriw palwannın` shinig`ıwin arttıriwg`a ha`m ha`dden tıs shinig`ıw mu`mkinshiligin joqqa shıg`arıwg`a mu`mkinshilik beredi. Tu`rli fazalarda ayrım nagruzka parametrlerinin` o`zgeriw barası ha`m da`rejesi nagruzkalardin` tolıq sıyımlıg`ı palwannın` shınıqqan da`rejesi menen tempi, trenerovka basqıshları menen da`wirlerine baylanıslı.

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

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

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

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

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

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

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

Tayarlıqtın` ku`shli ta`repleri ha`m qarsılastın` kemshiliklerinen paydalaniw texnikanı iyelewdegi ayrim jag`daylar, aljastırıwshı ha`reketler menen qarsılastı aldaw, belleskende qolaylı jag`daylarda ta`sırıli usıllardı paydalaniw, ku`shti puxtaliq penen jumsaw, qag`ıydalarda belgilengen imkaniyatlıdı gilem maydanın,

o`zinin` morfologiyalıq ha`m fiziologiyalıq qa`biliyetin anıq tu`rde ju`zege shıg`arıw h.t.b.

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

Tiykarınan olar dinamikalıq pu`tinlikti payda etedi.

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

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

Bunda texnikalıq ha`m taktikalıq sheberlik degende joqarı da`rejedegi tu`rli palwanlarg`a ta`n bolg`an ha`reketlerdi atqarıwdı tiykarg`ı nızamların, bag`ıtların tu`sinemiz.

Usı bag`ıtlar joqarg`ı sport sheberliginin` o`zine ta`n bolg`an modelin, o`lshemin islep shıg`ıwg`a ha`reket etemiz. Olardin` qatarına to`mendegi bag`ıtlar kiredi;

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

- hu`jim ha`reketlerinin` jetekshi a`hmiyeti;
- dinamik jag`daydan hu`jim jasaw ushın paydalaniwg`a tayarlıq;
- baslı kompensator faktorlardan paydalaniw; texnikalıq ha`m taktikalıq sheberliktin` ilgir ha`m qalaq ta`replerine birdey ta`sir etiw.

Texnikalıq ha`m taktikalıq sheberlik ha`m gu`res qag`iydalarının` o`z-ara baylanısı, sport gu`resinin` rawajlanıwinin` basında palwanlar ta`repinen qollanilatug`in texnikag`a qarap texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerdi belgilep beretug`in qag`iydalar islep shıg`ılg`an edi.Sog`an qaray ha`rqıylı gu`res tu`rleri kelip shıqqan. qag`iydalar keyin ala ha`rbir gu`restin` tu`ri ushın o`zgertilgen. Olar arqasında belgili ha`reketlerdi sheklew ha`m basqların en` jaydırıwg`a ha`reket etken. qollanilatug`in texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerdin` sanı menen sıpatına qarap gu`res tu`rine ta`sir etiw, onın` sport penen tamashago`ydin` jag`dayın jaqsılaw maqsetinde, qag`iydalardı o`zgertiwge ha`reket etken.

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

3.4. Palwannın` texnikalıq ha`m taktikalıq sheberligi

Joqarı bilimli ustalardin` sport tayarlıq`ı qatarında individuallastırıw bag`ıtı orınlarıp atırg`an texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerdin` palwannın` ayrım jag`daylarg`a qatan` sa`ykes keliwin talap etedi. Texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerdin` du`zimin onın` morfologiyalıq qa`sieti fizikalıq rawajlang`anlıq`ı funtsional imkaniyatları, ruxiy tayarlıq`ına juwap beriwi kerek.Sport morfolojiyası tarawındag`ı ilimiý izrtlewlərə sonı anıqladı, gewdenin` belgili bir tatımlı o`lshewleri menen baylanıslarına iye bolg`an palwanlar geypara usılları jen`isli atqaradı. Ma`selen, bilekler qanshama uzınraq bolsa, bu`gilip, jazdırılatug`ın mu`shelerdin` salıstırma ku`shi sonsha kem boladı.San menen ayaq qansha uzın bolsa, sandı bu`giwshi ha`m jazdırıwshı ag`zalardin` anıq ku`shi sonsha ko`p,

salıştırma ku`shi sonsha kem boladı. Sol sebepli bolsa kerek, ayaq-qolları qısqaraq bolg`an palwanlar ko`teriwdi an`satıran` orınlayıdı, o`ytkeni usı jag`dayda is juwmag`ı salıştırma ku`shtın` sıyımlıq`ına baylinışlı. Ayaq qolları uzın bolg`an palwanlarg`a qarsılaşın gilemnen ko`termey turıp ha`reket etiwge baylanışlı bolg`an usıllardı, turaqlı salmaq sharayatlarının (qolaylı dinamik jag`daydan) paydalang`an jag`dayda qolaylıraq boladı. Bunnan tısqarı, uzın ayaq-qollar jol menen tezlikten utıwg`a mu`mkinshilik beredi. Sonın` menen birge texnikalıq ha`m taktikalıq mu`mkinshilikler ku`sh tayarlıq`ının` ayrılm o`zgeshelikleri menen de baylanışlı. qarsılastı jerden ko`teriw menen orınlanaıtug`ın texnikalıq ha`reketlerdi arqanı iyiwshi ag`zaları jaqsı rawajlang`an ha`m ku`ta` uzın boylı sportshılar iske asırıwı mu`mkin.

Sportshının` ayrıqsha o`zgesheliklerine muwapiq bolg`an texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerdi qollaw bag`ıtı tu`rli taypadag`ı palwanlardı tayarlawda basshılıq etiw mu`mkin.

Joqarı bilimli palwanlardın` iyelewi tiyis bolg`an hu`jimnin` texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerinin` minimumı haqqında ha`zirge shekem belgili bir pikir joq. Sonday bir da`wirler bolg`an, bunda palwanlar bir «tiykarg`ı» usılın iyelegen ha`m onı jetiskenlik penen quwatlag`an. Biraq, bunday taktikanın` rawajlanıp barg`an ha`m ha`rtu`rli taktikalıq ha`reketler menen bayıp kelgen «tiykarg`ı» usılı ha`rtu`rli da`slepki (start) jag`dayında turıp ha`rqıylı usłasiwlar menen sonday-aq taktikalıq tayarlıqtın` ha`rtu`rli usıllarınan keyin iske asırıla basladı.

Geypara palwanlar ha`rqıylı bir g`ana «tiykarg`ı» usılı menen juwmaqlanatug`ın 30 lag`an taktikalıq ha`reket usılların islep shıqqan. Sonın` menen birge hu`jimdi jen`is penen jumaqlawdin` usılların iyelegen ku`shlı palwanlar da payda bola basladı.

Bunday palwanlar, tiykarınan, en` jaqsı texnika ushın sawg`alar menen sıylıqlang`an. Biraq u`lken jarıslarda konkurentsıyanın` artıp bariwı sog`an mu`mkinshilik tuwdıradı, yag`niy joqırı bilimli palwanlar, o`zinin` texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerinin` ishinde «tiykarg`ı» usılın saqlap turıp, texnikalıq mu`mkinshiliklerdi ken`eytip bergen. Geybir palwanlar gu`restin` eki, geyde u`sh

«tiykarg`ı» usılların iyelep aldı. Zamanago`y gu`res texnikasın izertlew sonı ko`rsetedi, yag`niy ku`shli palwanlar bir g`ana jarıstin` o`zinde ha`rtu`rli hu`jim texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerinin` 16-20 variantın qollayıdı.

Bunnan tısqarı, ku`shli palwanlar jetkilikli da`rejede jen`isli ha`m isenimli hu`jim jasaydı, hu`jim taktikalıq jag`inan jaqsı tayaranılg`an waqta g`ana, olar maksimal ku`sh penen shaqqanlıqtı paydalanadı. u`lken ku`shti talap etpeytug`ın taktikalıq ha`reketlerdi qollanıp atırıp palwanlar ku`shti tejeydi de, bellesiw aqırına shekem is qa`biletin saqlap qaladı.

50 % ten artıq, hu`jim ha`reketlerin sud`yalar artıqsha bahalaydı.

Aldamshı ha`reketler ja`rdeminde hu`jim qa`wpin tuwg`ızıw en` a`hmiyetli taktikalıq ha`reket bolıp esaplanadı. Anıq hu`jim ha`reketlerinin` aldamshı hu`jim ha`reketlerine 1:2 salıştırma 0,5 koeffitsenti menen hu`jim etiw mu`mkinshiligin beredi. Bunday mu`mkinshilikti sud`ya qıyınlıq penen tu`siniq jetedi ha`m anıq hu`jime qarsı qorg`anıw qıyın boladı.

hu`jim ha`reketlerinin` variantlarının` sıyımlıq`ının` optimallıq`ı palwannın` texnikalıq ha`m taktikalıq sheberliginin` a`hmiyetli bag`ıtı bolıp esaplanadı.

Sport jumısı texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerdin` hu`jim, qorg`anıw ha`m qarsı hu`jim du`zimin islep shıqtı. İri jarıslarda 400 ge jaqın usıllar variantları iske asırılg`an. Sport gu`resinin` Ha`zirgi waqıtta rawajlanıw da`rejesi palwannan barlıq tu`rdegi texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerdi iyelewdi, olardı qollawdı ha`m barlıq maqsetke muwapiq tu`rde o`z-ara baylanısın biliwdi talap etedi. Biraq hu`jim texnikalıq ha`reketleri en` tiykarg`ısı bolıp esaplanadı. Oytkeni olar sport gu`resi ta`rbiyası menen baylanıslı.

Hu`jim etiw taktikası jen`iske bolg`an en` tuwrı jol, o`ytkeni ol zamanago`y qag`ıydalar menen u`lken jarıslardag`ı gu`resti alıp bariw usılına ko`birek sa`ykes keledi.

Ja`ha`nnin` en` jaqsı palwanları onın` ko`zge tu`sken hu`jimshi usılındag`ı sportshilar bolıp esaplanadı. hu`jim etiw taktikası palwannan joqarı aktivlikti talap etedi. Bunday aktivlik ag`la da`rejedegi funktsional ha`m ruxıy tayarlıqqa, kombinatsion usıldag`ı texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketlerdin` ha`rtu`rli

variantların quwatlaw ilimi, toqtawsız aldamshı ha'm hu'jim ha'reketlerin shaqqan sport hu'jimleri menen almastırıp turiwg'a baylanışlı.

hu'jim ha'reketlerinin` jetekshi a'hmiyeti bag'darı joqarı bilimli palwanlar texnikalıq ha'm taktikalıq tayarlıq`ının` qupiya strukturalıq bo'limi bolıp esaplanadı.

Texnikalıq ha'm taktikalıq ha'reketlerdi bos iyelegen palwanlar, a'dette, tiykarıman o'zinin` qarsılasının` qarsılıq`ın jen`ip o'tiwge bag'darlang'an paydasız, aqılsız usıllardı atqaradı. Bunday ha'reketler tek g'ana hu'jim jasap atırg'an palwannıñ` ku'shi jag`inan u'stemlikke iye bolg'an jag`dayda g'ana jen'islik a'keliwi mu'mkin.

Joqarı bilimli palwanlar aqılıy texnikalıq ha'm taktikalıq ha'reketlerdi qollap (bunday ha'reketler olardin` du'zimin «biomexanikalıq o'lshemine» jaqınlastırıdı). Ha'tteki fiziologiyalıq jaqtan, ku'shli bolg'an qarsılasın jen'edi. İshki ha'm sırtqı ku'shler durıs ta'rtiplestirilgende sonday-aq iske qosılg'anda hu'jim hu'jim texnikalıq ha'm taktikalıq ha'reketlerinin` du'zimi payda boladı.

Usı du'zim yaki ku'shten, yaki waqıttan utıwdı ta'miyin etedi. Palwanlar hu'jim ha'reketleri du'zimnin` analizi qarsılastı onın` gewdesinin` tu'rli belligi a'tırapında 90^0 tan 270^0 qa shekem mu'yesh astında 8 bag'itta arqası menen to'menge awdariw ushın ku'shler jubın payda etiwshi ha'reket mexanizminin` birligin ko'rsetedi. Ilaqtırıw a'meli menen hu'jim jasag`anda ha'rtu'rli ta'repke bag'darlang'an ha'm gewdenin` ulıwma awırlıq orayının` joqarısına ha'm to'menine burılg'an (sol sebepdi qarsılastın` gewdesi kirpik qaqqansha shaqqan aylanıw oraylarının` a'tırapında burıladı) eki aktiv ha'reketler menen ku'shlerdin` juplasıwı payda boladı. Awdariw ha'm bu'giw menen hu'jim jasag`anda ku'shlerdin` jubı tayanısh reaktsiyası ha'm ısqılanıw ku'shi menen payda bolatug`ın bir aktiv, basqa ha'lsız ku'sh penen kelip shıg`adı, qarsılas gilemge tiyip turg'an tochkalarında jaylasqan belliklerdin` do'gereginde onın` gewdesi iyildiriledi. Ku'sh beriwshi jeri bag'ıtı (qarsılas gewdesinin` joqarısınan uslap aliwi ha'm uslap turıwı yaki onın` ayag`inan shalıw) u'lken a'hmiyetke iye. Bunın` a'hmiyetisonnan ibarat tap sol jerler aylanıwı belliginen alıs turıwı ha'm tuwrı

mu`yeshlik astında turıwı tiyis. Parterdegi bu`giliwdi uzınına bellik a`tirapında atqarıw maqsetke muwapiq.

Hu`jim ha`reketlerinin` du`zimin du`zgende maksimal amplitudalı ha`reketler ha`m ayrıılıp turatug`ın elementler ha`reketler arasında baylanışlardı islew tiyis (biomexanikalıq o`lshem). qollanılatug`ın hu`jim ha`reketleri du`ziminin` maqsetke muwapiqlıq`ı hu`jim jasag`an qarsılastın` gewdesinin` aylaniw tezligi menen aniqlanadı.

Hu`jim ha`reketlerinin` aqılıy du`zimin iyelew bag`dari joqarı bilimli palwanlar texnikalıq ha`m taktikalın` sheberliginin` a`hmiyetli ta`repı bolıp esaplanadı.

Aqılıy hu`jim ha`reketlerinin` du`zimin iyelew ha`m rawajlandırıw ele palwang`a joqarı sport mamanlıq`ın ta`minley almaydı. Usı du`zimlerdi qarsılası menen alışqan waqları qollana biliwi kerek. qarsılas ko`binse tik turg`an halında boladı ha`m belgili da`rejede bekkemlikke iye boladı. Bunnan tisqarı gu`res protsessinde qarsılas ko`p jag`dayda ha`rekette boladı. Ol waqtı-waqtı menen ten` salmaqtı joytadı ha`m tikleydi (tu`rli bekkemlik da`rejede bola turıp), hu`jim jasap atırg`an palwannın` ku`sheyiw jag`dayının` shıg`ariwg`a ha`m onın` ha`reketlerin to`menletiwge ha`reket etedi. hu`jim jasap atırg`an palwan anaw yaki mınaw usıldı qollap atırıp qarsılasının` aktiv qarsılıq`ına dus keledi. qarsılas bulşıq etlerin shınıqtırıp ha`m gewdesinin` jag`dayın o`zgertip, hu`jim bag`ıtına qarap, jen`ip bolmaytug`ın bekkem mu`yeshti payda etedi, o`z-ara uslasıp turg`an jag`dayda palwanlar ko`binese bir-birine su`yenedi ha`m ulıwma salmaq orayı eki gewdenin` quramalı dizimi payda etedi. O`zinin` gewdesi menen qarsılaslarının` ku`sh da`rejesin esapqa almaytug`ın, palwanda tuwrı ha`reketler ha`rdayım ha`m jen`isli usılg`a alıp kelmeydi. Bag`dari boyınsha qarsılas ku`shejin` u`lken mu`yeshi menen sa`ykes keletug`ın usıllardı qollaw maqsetke muwapiq emes.

Usıldı qarsılas gewdesinin` ku`shejin` en` kishi mu`yeshine qaray atqarıw tiyis.

qarsılastın` ku`shlilik da`rejesi ha`rekette onın` ayaqları menen gewde jag`dayı arqalı aniqlanadı. Biraq gu`res waqtında qarsılas ayaqları ha`m gewde jag`dayın

ku'ta' ko'p ma'rtebe ha'm tez o'zgerip turadı. Ol yaki bul usıldı, orınlaw ushin qolaylı bolg'an jag'daylardı qarsılas ku'ta' qısqa waqıt ishinde iyelep turadı. Bunday jag'daylardan paydalaniw sha'rt. hu'jim jasap atırg'an palwannın`aldında sonday waziypa turadin` belgili bir usıl du'zimin (onın` tiykarın) orınlaw ushin qolaylı bolg'an eki gewde (hu'jim jasalıp atırg'an hu'jim jasap atırg'an) du'zimnin` ha'reketleniw payıtın tan'law ha'm onı orınlawg'a u'lgeriw.

Solay etip, usıl du'ziminin` belgili bir tiykarın qollaw waqıt faktori menen organikalıq baylanısta. Usıl sonday bir payitta ha'm sonday bir, bag'itta orınlang'an boliwı kerek, yag'niy bunda eki palwan gewdelerin, awdarıp taslaw ushin qolaylı jag'dayda turiwı kerek. Palwanlardın` bunday jag'dayı qolaylı dinamikalıq jag'day dep ataladı. Bellesken waqıtta texnikalıq ha'reketlerdin` tu'rli du'zimleri ushin ko'p g'ana sonday jag'day jaratıldı.

Aqlana texnikalıq ha'm taktikalıq ha'reketler du'zimin (biomexanikalıq o'lshem) qolaylı dinamikalıq jag'day waqtında qollaw bilimi joqarı bilimli palwanlar ushin ta'n.

Usı bag'dar gu'reste texnikalıq ha'm taktikalıq tayarılıq ha'm joqarı sport mamanlıg`ın iyelewde a'hmiyetli bolıp esaplanadı.

Joqarı bilimli palwanlar gu'reste ku'shlilikti uqıplılıq penen saqlap turadı. Sonın` ushin usıldı orınlaw ushin qolaylı dinamikalıq sheberlik payıtın uslap alıw qıyın. Ol joytılğ'an ten` salmag'in tez tiklep aladı ha'm tek g'ana eki jag'dayda: o'zinin` hu'jiminin` basında yag'niy tik turg'an jag'dayınan qanday bolmasın bir usıldı orınlawg'a o'tip atırg'an waqıtta ha'm jen'issiz hu'jimnen keyin, yag'niy da'slepki halg'a (tik turiwg'a) qaytip atırg'an waqıtta o'zinin` initsiativası menen hu'jimsiz jag'dayg'a tu'sip qalıw mu'mkin. qarsılastı qolaylı dinamikalıq jag'dayı waqtında uslap alıw maqsetinde o'zine hu'jim jasaw ushin og'an mu'mkinshilik beriw og'ada qa'wipli ha'm maqsetke muwapiq emes. Sonlıqtan da qarsılastın` o'zi oylag'an usıl ushin qolaylı bolg'an jag'daydı iyelewge u'mit etpewi kerek. Onnan qalaberse uqıplı ha'm ta'jribeli palwan ta'repinen qa'te ha'reketlerdi sonday-aq ten` salmaqtın` joq etiliwin k6tiw na'tijesiz boladı. Demek, joqarı bilimli palwan tik turiw jag'dayında, parter jag'dayında gu'res alıp bariw barısında

o`zinin` texnikalıq ha`m taktikalıq ha`reketleri menen qolaylı dinamikalıq jag`day payıtın tayarlay alıwı tiyis.

Ha`zirgi zamanda gu`reste a`piwyı hu`jim ha`reketleri (A`HH) emes, ba`lkım quramalı hu`jim ha`reketleri (QHH) ko`binese jen`islik a`keledi. Zamanago`y gu`res texnikasın u`yreniw sonı anıqlawg`a ja`rdem beredi, usıldıziminen birden baslanatug`ın tuwrıdan tuwrı hu`jim kemnen kem jen`iske erisedi. A`dette, qolaylı dinamikalıq jag`daydı tayarlawda ha`m hu`jim usılı du`zimleri bir g`ana ha`reketke, yag`niy «ha`reket ansabl`ine» birlestirilgen jag`dayda bunday hu`jim ha`reketleri jen`islikke a`keledi. quramalı hu`jim ha`reketleri («ha`reket ansabl`leri») hu`jim ha`reketlerinin` ayrıqsha du`zim toparlarının ibarat. hu`jim ha`reketleri en` a`piwayı du`zim toparlarına kiredi. Bunday ha`reketlerde palwan qarsılastın` gewdesine ku`sh penen ta`sır ko`rsetiw arqalı onı qolay dinamikalıq jag`day halına tu`siredi. Sonday-aq na`tiyjege erisiw maqsetinde bir ha`reket penen onnan paydalıp qaladı. Usınday jag`dayda quramalı hu`jim ha`reketi tayarlaw ku`shtin` ta`sırı ha`m hu`jim usılı du`ziminen payda boladı. Tag`ı da quramalı du`zim toparları hu`jim jasawshının` belgili bir ha`reketlerine juwaplı qolaylı dinamikalıq jag`daydı payda etetug`ın qarsılastın` reaktsiyasınan paydalıwdı ko`zde tutatug`ın hu`jim ha`reketlerinen kelip shıg`adı.

Demek, gu`reste usıllardı, a`sirese, quramalı hu`jim ha`reketlerin jen`isli quwatlaw ushin palwan qolaylı dinamikalıq jag`daydı tayarlaw usılların iyelew ha`m ayrıqsha hu`jim sonday-aq manevrlar aldamshı ha`reketler ha`m kombinatsiyalar qollanıladı.

Manevrlar-bul hu`jim jasaw ushin qolaylı jag`daydı iyelew ha`m usıldı iske asırıwg`a (qolaylı dinamikalıq jag`daydı payda etiwge) ja`rdem beretug`ın ha`reketti orınlawg`a qarsılastı ma`jbı`rlew maqsetinde qollanılatug`ın ha`rqıylı ha`reketleniwler bolıp esaplanadı. Bunday qarsılas qolaylı dinamikalıq jag`daydı tuwdırmawı da mu`mkin. Bunday jag`dayda onı aldamshı ha`reketler menen tayarlaw mu`mkin.

Aldamshı ha`reketler-bul hu`jim ha`reketlerine uqsas bolıp, qarsılastı qorg`anıwg`a ha`m aldamshı ha`reket bag`ıtına qarap ku`sh mu`yeshin asırıw

maqsetinde o`zinin` gewde jag`dayın o`zgertiwge ma`jbu`r etiw mu`mkin. Eger aldamshı ha`reketti orınlawda palwan qarsılastın` qorg`anıp iyelewi mu`mkin bolg`an halına en` ılayıq bolg`an usıldı orınlaw an`sat bolıwı ushın bir waqıttın` ishinde o`z gewdesinin` hal-jag`dayın bayanlasa ha`m sol usıldı da`rha`l a`melge asırsa bunday ha`reketlerdin` jıynag`ı kombinatsiya dep ataladı.

Kombinatsiyalar ko`binese eki izbe-iz orınlamatug`ın usıllardan o`z du`zimin tabadı. Olardan birewi aldamshı, ekinshisi, haqıyqatı (juwmaqlawshı) boladı.

Joqarı bilimli palwanlar belgili bir du`zimnen ibarat kombinatsiyalardı quramalı hu`jim ha`reketlerin qollayıdı. Birinshi (aldamshı) ha`reket sonsha anıq hu`jim jasaw qa`wpi bolıp ko`rinedi, derlik ha`r qalay qarsılastın` belgili bir qorg`anıw reaktsiyasın keltirip shıg`aradı, hu`jim jasawshı bunday reaktsiyadan paydalanağıdı. Usıllar kombinatsiyalarına tiykarlang`an du`zim toparlarının tısqarı, taktikalıq tayarılıqtın` bir yaki birneshe usılları menen tiykarg`ı usıldın` basqa quramalı hu`jim ha`reketlerin de quwatlaw mu`mkin; Sonı ko`zde tutıw kerek, tayarlaw ha`reketleri (aldamshı usıllar ha`m basqalar) QHH ler na`tijelerinde u`lken a`hmiyetke iye. Baslang`ısh ha`reketler menen hu`jim ha`reketinin` tiykarg`ı du`zimi tu`rlishe sa`ykeslengen ha`reket biliminin` pu`tkilley jan`a du`zimi-ha`reket ansambli payda etiledi. Bunda eskisi azıraq o`zgeredi. Bunday texnikalıq ha`m taktikalıq ha`rekettin` tiykarg`ı qıyınhılığ`ı da`slepki ha`reketten tiykarg`ısına o`tiw orında ha`reketler arasındag`ı baylanıstı payda etiwden ha`m ku`sh beriw barısı sonday-aq maydanına qarap ha`reketlerdi anawsınan minawsına o`tkeriwdi biliwden ibarat. Sonın` ushın ha`reket barısı ha`m o`zgertiw bilimi, onın` ku`shlı izbe-izligi, u`zliksizligi sonday-aq haqıyqıy ha`rekettin` bir tu`rinen ekinshisine o`tken waqıtları ku`shtin` sog`an qaratılıwına itibar beriw kerek.

İzertlewdin` na`tijeleri sog`an tiykar bola aladı, yag`niy QHH ti jen`isli orınlawdın` ko`zge tutatug`ın tiykari sonnan ibarat, qarsılas hu`jim jasawshı ta`repinen rejelestirilgen ku`sh beriw barısın o`zgerte turıp orınlamatug`ın bir quramalı ha`reketke eki ma`rtebe reaktsiya menen juwap qaratiwg`a ma`jbu`r boladı. Sol arqalı juwap reaktsiyası waqtı boyınsha og`an o`tkerip qoyadı. Da`slep QHH tin` baslang`ısh ha`reketke birinshi, jasırın reaktsiya da`wiri keyingi motor

reaktsiya da`wiri ha`m onın` toqtawı, ekinshi, latent, QHH ke ku`sh beriwdin` jan`a barısın bilip alıw da`wiri ha`m aqırında QHH tin` juwmaqlawshı ha`reketine reaktsiya etiwdin` ekinshi motor da`wiri keledi.

Solay etip, QHH tin` ekinshi ha`reketi yaki hu`jim jasawshı ha`reketinin` birinshi bo`limine qaraslas reaktsiyanın` motor bo`limi menen (barısına qaray hu`jiminin` ekinshi bo`limine sa`ykes keletug`ın) yaki QHH tin` ekinshi bo`limine latent reaktsiyada`wiri menen (payda etiwshi ha`reket ushin qolaylı bolg`an hu`jim jasalg`an palwannın` gewde jag`dayı) tuwra keledi.

A`dette joqarı bilimli palwanlar qanday bolmasın gipertropik rawajlang`an tayarılıq sıpatlarına iye boladı ha`m olardin` esabınan jen`iske erisip keledi. Palwanlardın` bunday ayriqsha o`zgesheliklerin esapqa alıw ha`m texnikalıq ha`m taktikalıq hu`jim ha`reketlerin olardan mu`mkinshılıgi bolg`anınsha jaqsı paydalang`an jag`dayda du`ziw tiyis.

Hu`jim ha`reketinin` du`zimin islep shıqqanda sonday-aq rawajlandırıp, hu`jim du`ziminde bunday sıpatlарg`a baslı orındı beriw kerek.

Jarıstin` ulıwma taktikalıq ko`rinisi ayrım bellesiw ha`m ulıwma taktikası palwannın` u`stin ta`replerin esapqa ala otırıp du`ziliwi tiyis. Olar palwannın` jetkilikli da`rejede rawajlanbag`an basqa ta`replerin qamtıwı sha`rt.

Joqarı sportsheberligi texnikalıq ha`m taktikalıq tayarılıqtan u`zliksiz rawajlandırıp bariwdı talap etedi. Praktikanın` ko`rsetiwine qarag`anda ko`plegen palwanlar u`lken jarıslarda ko`bine 1-2 ma`rtebe jen`isli qatnasadı. A`dette, bul olardin` texnikalıq ha`m taktikalıq sheberliginin` artıwı toqtap qalg`ani menen baylanıslı.

Gu`reste sport sheberligi toqtawsız jan`alanıp ha`m rawajlandırıp bariwı tiyis. Biraq, geypara palwanlar rawajlandırıw degende olardı payda bolg`an kemshiliklerdi saplastırıw dep tu`sinedi. Olar jen`issiz atqarilatug`ın hu`jim ha`reketlerine az kewil bo`ledi. Texnikalıq ha`m taktikalıq sheberlikti rawajlandırıw bag`dari sheberliktin` barlıq ta`replerine birdey ta`sir etiwden ibarat.

Joqarıda bayan etilgen tiykarg`ı qag`ıydalar gu`reste joqarı sport na`tijelerine erisiw menen baylanıslı. Trenerler solardı palwanlardı tayarlaw ha`m sheberlikti arttırıwda esapqa alıwı tiyis.

Palwannın` fizikalıq tayarlıq`ı sport trenerovkasının` a`hmiyetli quralı bo`limlerinin` biri bolıp esaplanadı ha`m fizikalıq sıpatları-ku`sh, shidamlılıq, iyilgishlik, shaqqanlıq ha`m tezlikti rawajlandırıwga bag`darlang`an protsess bolıp esaplanadı.

Fizikalıq tayarlıqtın` tiykarg`ı waziyapları to`mendegilerden ibarat:

1. Sportshilardın` den sawlıq`ı da`rejesi ha`m olardin` organizminin` ha`rtu`rli baylanıs jiplerinin` funktsional mu`mkinshiliklerin arttırıw.
2. Fizikalıq sıpatlardı sport gu`resinin` o`zine sa`ykes uqıplılıq`ına juwap beretug`in birlikte rawajlandırıw.

Fizikalıq tayarı ulıwma ja`rdemshi ha`m jekke tayarıqqa bo`linedi.

Palwannın` ulıwma fizikalıq tayarlıq`ı.

Joqarı na`tijelerge erisiw ushın paydalı za`ru`riy ilajlar bolıp esaplanadı. Ol tiykarınan to`mendegi uaziyaplardın` kelip shıg`ıwin ta`miyinleydi:

1. Palwanlardı organizmnен ha`r ta`repleme garmonlıq rawajlandırıw, onın` funktsional mu`mkinshiliklerin arttırıw, fizikalıq jaqtan rawajlandırıw.
2. Salamatlıq da`rejesin arttırıw
3. Ku`shli trenerovka ha`m jarıs nagruzkaları barısında aktiv dem alıstan durıs paydalaniw.

Ulıwma fizikalıq tayarıq ha`r tu`rli quramalı jıynagın o`z ishine aladı. Olar arasında snaryadlarda ha`m snaryad penen orınlamatug`ın oyınlar, sherik penen ayrım trenajorlarda atqarılatushın oyınlar basqa sport tu`rleri: akrobatika, jen`il atletika, sport oyınlari, ju`ziw.h.t.b. dan alıng`an ulıwma rawajlandırıwshı oyınlar ajratıldı.

Ja`rdemshi fizikalıq tayarıq jeke ha`reket bilimin rawajlandırıwga

qaratılg`an u`lken maydandag`ı isti jen`isli orınlaw ushın za`ru`r bolg`an ayrım tiykardı payda etiwge qaratılg`an. Ol birqansha tar ha`m o`zine sa`ykes bag`darına iye ha`m to`mendegi waziyaplardı payda etedi:

1. Tiykarg`ı gu`res ushın ko`birek o`zine ta`n bolg`an sıpatlardı rawajlandırıw.
2. Palwan ha`reketlerinde u`lken da`rejede qatnasiwshı bulshıq et (muskul) topaların tan`lap alıp ha`m sol bulshıq etlerdi rawajlandırıw.

Ja`rdemshi fizikalıq tayarlıqtın` joqarı quralları sıpatında sonday oyınlar qollanıldı, olar o`zinin` kinematikalıq ha`m dinamikalıq du`zilisi sonday-aq bulshıq et nervinin` ku`sheyiw qa`siyetine qaray palwannın` jarıs barısında orınlamatug`ın tiykarg`ı ha`reketlerge ılayıq boladı.

Sonday oyılardın` arasında to`mendegilerdi ayırıw mu`mkin; gu`restin` ha`rtu`rli usılların ko`rsetkish arqalı atqarıw; ayrım trenajer qolaylıqlarında atqarılatushıq`ın oyınlar; palwanlar manikeni menen oyınlar.

Palwannın` jeke ku`sh mu`mkinshiliginin` tayarlıq`ı-ha`reketleniw sıpatların palwanlardın` jarıs xızmeti belgileri ta`repinen qoyılatug`ın talaplarg`a qattı muwapiq rawajlandırıwg`a qaratılg`an.

Palwanlardın` jekke fizikalıq tayarlıq`ı tiykarınan gu`res gileminde o`tkeriledi ha`m ha`reket ilimleri tarawındag`ı en` a`hmiyetli ha`reket sıpatların rawajlandırıwg`a qaratılg`an. Sonın` ushın jekke fizikalıq tayarlıqtın` tiykarg`ı quralları iretinde mu`mkin bolg`an tu`rli qıyınhılıqlardı ko`zde t6tip jarıs oyınlar gu`res iliminin` organizmine bolg`an ta`sirdi ku`sheytedi. Ma`selen, awır salmaqtıq`ı shergin taslaw, sherklerdi almastırıw arqalı oqıw-trenerovka bellesiwleri atqarıladi. h.t.b.

Mine usınday barlıq oyınlar ta`miynatının` ol yaki, bul mexanizmlerin rawajlandırıw imkaniyatın ta`miynleydi, palwannın` shınıqqanlıq`ına kompleksli tu`rde ta`sır ko`rsetedi sonday aq bir waqıttın` o`zinde onın` fizikalıq, texnikalıq ha`m taktikalıq tayarlıq`ın arttıradı. Fizikalıq tayarlıqtın` barlıq ko`rsetilgen tu`rleri, bir-birinen o`z-ara baylanıslı.

Trenerovka protsessinde birden bir fizikalıq tayarlıq tu`rlerine jetkilikli ba8asın bermewdin` aqıbetinde sport sheberliginin` artıwına tosqınlıq jasayıdı. Sonlıqtan trenerovka protsessinde ko`rsetilgen fizikalıq tayarlıq tu`rlerinin` optimal baylanısına hu`rmet penen qaraw ku`ta` a`hmiyetli.

Onın` san jag`ınan ko`rinisi turaqlı o`lshem bolıp esaplanbaydı, mu`mkin palwanlar bilimi olardin` ayrıqsha jag`dayları trenerovka protsessi da`wiri ha`m organizmnin` sol waqittag`ı jag`dayına baylanıslı o`zgerip turadı.

3.5. Sportshının` dene sapaların rawajlandırıwshı metodlar

Ku`sh ha`m onı rawajlandırıw usıllar - fizikalıq sıpat bolıp esaplanatug`ın «ku`sh» degen palwannın` qarsılasının` qarsılıq`ın jen`ip o`tiw yaki bulshıq ettin` ku`sh alıwı esabınan og`an qarsılıq ko`rsetiw imkaniyatın tu`sinemiz.

Ku`shtin` to`mendegi tu`rlerin ayırıw qabil etilgen ulıwma ha`m jekke, haqqıyqat ha`m salıştırma, shaqqan ha`m atalg`an, ku`sh shıdamlıq`ı.

Ulıwma ku`sh-bul palwannın` jekke ha`reketlerine baylanıslı bolmag`an jag`dayda sportshı ta`repinen iske asatug`ın ku`sh. Jekke ku`sh jarıs ha`reketlerine sa`ykes bolg`an jekke ha`reketlerde sportshı ta`repinen ko`zge tu`sedi. haqıyqıy ku`sh sportshının` ha`reketlerinde belgili bolatug`ın ku`sh imkaniyatları menen su`wretlenedi. Gu`reste ol, ku`shtin` arasında jekkeme-jekke alısıw ushın u`lken a`hmiyetke iye.

Salıştırma ku`sh, yag`niy sportshının` salmag`ına tuwra keletug`ın ku`sh palwannın` o`zinin` salmag`ın jen`ip o`tiw mu`mkinshilik ko`rsetkishi bolıp esaplanadı. Bul usıldın` tezlik penen atqarılıwı u`lken a`hmiyetke iye.

Tezlik ku`sh bulshıq etlerinin` salıştırma kishi sırtqı qarsılıqtı jen`ip o`tiw menen baylanıslı ha`reketlerdi tez orınlawg`a bolg`an qa`biletlerde sa`wleledi.

Atilg`ısh ku`sh qısqa waqıttın` ishinde o`zinin` ku`shine qaray u`lken ku`sheyushilerdin` belgili qa`biletin ko`rsetedi.

Ku`sh shıdamlıq`ı-bul sportshının` birqansha uzaq waqıt dawamında bulshıq etlerdin` ku`sheyiwin ko`rsetetug`ın qa`biletler bolıp tabıladı. Palwannın` ku`sh imkaniyatların rawajlandırıw ushın to`mendegi usıllar qollanıldı; ta`kirarlı ku`sheyiwler; qısqa mu`mdetli maksimal ku`sheyiwler; kem-kemnen artıp baratırg`an salmaqlar alındıg`ı (udarnik) birge ta`sır etiw; variantlılıq, izometrik ku`sheyiwler usılları.

Ta'krar ku'sheyiwler usılı sonnan ibarat, sportshı oyındı aqırg`ı demge shekem orinlawdı maksimal salmaqtan 70-80 % ke ten` awırılıqlar menen oyınlardı ta'kirarlap otıradı. Bul usıl ku'sh shinig`ıwdı seriyalap atqarıwdı ko'zde tutadı.

Ha`rbir seriya «son`g`ı demge shekem» barlıg`ı bolıp 3-4 seriya seriyalar arasındag`ı dem alıs aralıg`ı 3-4 min.

Ta'krar ku'sheyiwler usılıının` bir tu'ri dinamikalıq usılı bolıp esaplanadı. Ol oyınlardı maksimumnan 20-30 % awırılıqta shegasındag`ı tezlikte atqarıw menen belgili boladı. Bunda u'lken bulşıq ettin` zorıg`ıwına awırılıq salmag`ı esabına emes, al joqarı tezliktegi ha'reket esabına erisedi. qısqa m6ddetli maksimal ku'sheyiw usılı, ha'zirgi waqıtta bulşıq etlerdin` haqqıyqıy ku'shin asırıw ushın en` qolaylısı bolıp esaplanadı. Ol shegaradag`ı ha'm shegarag'a jaqın bolg'an awırılıqlar menen islesiwdi ko'zde tutadı. Bulşıq etler trenerovkasında maksimal ku'sheyiwler usılı trenajerlerde ha'm bir jaqınlısqanda bir-eki ha'reketler arqalı, u'lken awırılıqtag`ı shtanga menen atqarilatug`ın oyınlarda a'steaqırın, silkip ko'teriw, joqarı ko'teriw, (otırıp turiw) ko'rinedi. Trenerovkada barlıg`ı bolıp 3-4 jaqınlısiw orınlıanadı. Jaqınlısiwlar aralıg`ındag`ı dem alıw aralıg`ı 3-5 min.

Kem-kem artıp baratug`ın awırılıqlar usılı-bir trenerovka shinig`ıwlarındag`ıday keyingilerde-de qarsılıq ko'rsetiw maydanının` a'ste aqırın artıp bariwin ko'zde tutadı. Trenerovka shinig`ıwlardına birinshi jaqınlısqanda (podxod) sportshı 10-ret ko'tere alatug`ın (10 rt) awırılıqtan 50 % ke ten` awırılıq penen atqarılıdı, u'shinshi jaqınlısqanda bolsa 10 rt dan 100 % awırılıq penen atqarılıdı. Trenerovka barısında barlıg`ı bolıp 3-ret jaqınlısiw iske asırıladı. Jaqınlısiwlar arasındag`ı dem alıs aralıg`ı 2-4 min. ha`rbir jaqınlısqanda oyın shegaradag`ı tezlik penen anıq tolıqsıp qalg`ang'a shekem atqarılıdı.

Udarnik usıl tu'sinetug`ın salmaqtın` kinematik energiyası menen jekke gewde salamatlıg`ına paydalaniw joli arqalı bulşıq et toparlarına udarnik xoshametlewge tiykarlang`an.

Shinig`ip atırg`an bulşıq etlerdin` kemeyip atırg`an awırılıq energiyasın utıp alıwı bulşıq etlerdin` aktiv jag'dayg'a keskin o'tiwine, jumıstıñ` ku'sheyiwinin` tez rawajlanıwına ja'rdem beredi, bulşıq ette qosımsha ku'sheyiw imkaniyatın

payda etedi. Bul keyingi, iteriwshi ha'reket ku'shi ha'm tezligin sonday aq qalıq jumıstay jen'ip o'tetug`ın jumısqa tez o'tiwdi ta'miynleydi.

Ayaqlar jalınlı ku'shin rawajlandırıwdıń` udarnik usılın quwatlaw usılı, iretinde oyg'a sekirip, keyin biyiklikke yaki uzınlıqqa sekiriw menen atqarilatug`ın oyınlardı aytıwg'a boladı. Oyın 70-80 sm biyiklikten ayaqtın` dizelerin azıraq bu'gin'kirep turıp jerge tu'sip keyin tez ha'm ku'sh penen joqarı atılıp shıg`ıw arqalı atqarıladi. Sekiriwler seriyalap: ha'rbir seriyada 8-10 iretten sekiriw atqarıladi. Seriyalar arasındag`ı dem alısı 3-5 min. Oyın ha'ptede ko'p bolg`anda eki iret atqarıladi.

Birgelikte ta'sir etiw usılı sog'an baylanıshı, palwannıń` ku'sh mu'mkinshiliklerin rawajlandırıw tikkeley ka'nigelestirilgen oyınlardı atqarg'an waqları payda boladı. Bir waqıttın` o'zinde palwannıń` ku'sh qa'biletleri menen texnikalıq ha'm taktikalıq ha'reketleri rawajlanadı ha'm bilimin arttıradı. Gu'reste birgelikte ta'sir etiw tusılınan paydalaniwg'a misal iretinde sonday oyınlardı keltiriwge boladı, gu'resti bul oyınlarda o'zinin` texnikalıq ha'reketlerin awırıraq salmaq toparındag`ı qarsılas penen iske asıradı.

Awırıqtın` optimal o'lshemin anıqlap alıw ku'ta` a'hmiyetli bolıp, ha'dden tısqarı u'lken o'lshem ha'reket ilimi smostavının` buzılıwına alıp keledi, bul aqırında ha'reket texnikasına jaman ta'sirin tiygizedi.

Variantlılıq usılı tiykarınan tu'rli salmaqtag`ı awırıqlar menen jekke oyınlardı atqarıwdı ko'zde tutadı, ha'rqiylı salmaqtag`ı erikler menen oyınlar seriyalap atqarıladi. Bir seriyada da'slep awırıraq salmaq tayıpasındag`ı qarsılas penen 10-12 iret taslaşıw atqarıladi, keyin ten` salmaqtag`ı qarsılas penen 15-16 iret taslaşıw, onnan keyin o'z salmag`ı tayıpasındag`ı qarsılası menen 10-12 iret taslaşıw atqarıladi, barlıg`ı bolıp 3-seriya taqarıladi. Dem alıs aralıg`ı 3-4 min. Shaqqan ku'sh sıpatların (normadag`ı, kishi) rawajlandırıwda, variyantlılıq usılı ayriqsha a'hmiyetke iye.

Usillardı qansha awır qarsılas penen alıp bariw birqansha ku'sh imkaniyatların rawajlandırıwg'a kishi salmaq tayıpasındag`ı qarsılas penen bolsa shaqqanlıq

imkaniyatların rawajlandırıw`a ja`rdem beredi. Bul na`tiyjede jaris oynında na`tiyjenin` artıwinā alıp keledi.

Oyılardın` izometrik ku`sheyowi usılı tu`rli bulşıq et bo`limlerinen 4-sek dawam etetug`ın statik maksimal ku`sheyiwin ko`zde tutadı. İzometrik oyılardın` bahası sonda, olardin` maydanı onsha u`lken emes, ko`p waqt almaydı atqarılıwi anag`urlım an`sat. Bunnan tısqarı olardin` arqasında belgili bir bulşıq et bo`limlerin, za`ru`rli tu`rde gewde bo`limlerin bu`giw yaki jazdırıwdın` tiyisli buwin qoltıqlarında tan`lap ta`sir etiw mu`mkin.

Shaqqanlıq ha`m onı rawajlandırıw usıl bul palwannın` shaqqanlıq`ı bul onın` mu`mkinshilige qaray qısqa waqıttın` ishinde ayrım ha`reketler menen usillardı atqarıw qa`bileti bolıp esaplanadı. Shaqqanlıq sıpatın jaqsı rawajlandırmay turıp gu`reste joqarı na`tiyjelere erise almaydı. O`z qarsılaslarının ha`tteki sekundtin` ju`zden bir bo`legine tezirek ha`reket etetug`ın palwan onın` altında u`lken abroyg`a iye boladı.

Palwannın` shaqqanlıq`ı ko`p tamanınan onın` sisteması ha`reketshen`lige jag`daylarına, qarsılas ha`reketlerinde turpayı o`zgerislerdi seziwge bolg`an sezgirlik onda qanday da`rejede rawajlang`anlıq`ına, belleskende ha`r saparı kelip shıqqan jag`daydı birden qabil etiw ha`m durıs bahalay alıw bilimine taktikalıq ha`reketlerdi o`z waqtında ha`m ayqın atqarıw`a baylanıslı.

Shaqqanlıqtı jen`illestirilgen jag`daylarda atqarıw usılı ha`reketler ha`m u`lken tezlik penen atqarlatug`ın ayrım ha`reketlerdi jen`illestirgen jag`daylarda birneshe iret takıralaw. Ma`selen, usıldı kishi salmaq toparındag`ı sherik penen shaqqanlıqqa itibar bere otırıp atqarıw, oyılardı jen`illestirgen jag`daylarda atqarıw tezligi boyınsha a`piwayı sharayatlarda atqarlatug`ın ha`reketlerden artatug`ın ku`ta` tez ha`reketlerdin` atqarılıwin iske asırad. Ma`selen, juwırıwtezligin arttıriw ushın qıya jolg`a shekem ormelep (tawdan) juwırıw qollanıladı.

Oyındag`ı awırlastırılg`an jag`daylarda atqarıw usılı bul palwan jarislarda ushrasatug`ın jag`daylardan ha`m birqansha qıyın jag`daylarda maksimal

shaqqanlıq penen atqalılatug`ın ha`reketlerdi birneshe iret ta`kirarlaw. Ma`selen, awır salmaqtag`ı sherik penen jekke shinig`ıwlardı atqarıw.

Ta`kirar ku`sheyiwler usılı. Eki tu`rli ko`riniste qollanıladı. shinig`ıwlardı shegaradag`ı ha`m shegara a`tirapındag`ı tezlik penen atqarıw.

shinig`ıwlardı shegaradag`ı ku`shtin` sharshawına baylanıslı jen`il ju`kti u`lken tezlik penen bir jerden ekinshi jerge o`tkeriw joli arqalı atqarıladi.

Oyn ha`m jarıs usılları da u`lken a`hmiyetke iye bolıp, olardan paydalaniw sportshının` emotşional ortalıq`ı, ruxiy ag`dayı konkurentsıya seziminin` o`zgerip turıw esabına shaqqanlıqtı rawajlandırıw ushın qosımsha tu`rtki (ıqlas) bolıwı mu`mkin.

Palwannıñ` shaqqanlıq sıpatların ta`rbiyalaw ushın maksimal tezlik, penen atqaratug`ın oyınlar (olar, tiykarınan, tezlik shinig`ıwları dep ataladı) qollanıladı. Shaqqanlıq shinig`ıwlارının` texnikası olardin` shegaradag`ı shaqqanlıqlarda atqarılıwın ta`miyin etiwi tiyis. Shinig`ıwlardı atqarıp atırg`an waqtitta tiykarg`ı ku`sheyiwdi atqarıw usılına emes, al onın` shaqqanlıq`ına qaratıw ushın shinig`ıwlar sonshelli jaqsı u`yrenilgen ha`m iyelik bolıwı kerek. Shinig`ıwlardıñ` izbe-izligi sonday bolıwı tiyis, atqarıwına kelip tezlik, tolıg`ıwg`a qaramastan, to`menlemewi tiyis.

Shaqqanlıq shinig`ıwların atqarıw ta`rtipleri u`lken a`hmiyetke iye.

ha`rbir shinig`ıw waqtı 20-sek tan artpawı tiyis, dem alıs aralıq`ı oyındı ta`kirarlaw basında, bir ta`repten palwannıñ` tikleniwin ekinshiden onın` oraylıq nerv sistemasının` optimal ha`reketshen`ligin ta`minlewi optimal bolıwı kerek.

Arasında dem alıw aktiv bolıwı tiyis. Bunın` ushın ta`nepislerde ku`sheyiwdi talap etetug`ın ha`rtu`rli shinig`ıwlar atqarıladi.

Shıdamlılıq ha`m onı rawajlandırıw usıl bul palwannıñ` shıdamlılığ`ı-bul pu`tkıl bellesiw barısında ha`reketlerdi joqarı tempte atqarıw ha`m barlıq jarıs waqtında birneshe bellesiwlerdi ku`shli o`tkeriw qa`bilieti bolıp esaplanadı.Joqarı da`rejedegi shıdamlılıq palwang`a u`lken shinig`ıw menen jarıs nagruzkaların o`zlestiriwge jarıs barısında o`zinin` ha`reket qa`biletlerin tolıq tu`rde iske asırıwg`a mu`mkinshilik beredi.

Gu`reste ulıwma ha`m jekke shıdamlılıq bir-birinen ayrıladı.Ulıwma shıdamlılıq degende sportshının` ha`rsız ku`shindegi isti uzaq waqıt atqarıwga bolg`an qa`biletin tu`sinemiz.

Jekke shıdamlılıq palwannın` jarıs bellesiwi barısında ha`rtu`rli ku`sheyiwlər menen sonday-aq gewdenin` ha`rtu`rli jag`daylarında joqarı tempte atqarıw qa`bileti arqalı iske asadı.

Palwannın` jarıs aktivligi ko`p qırılı ha`m bulşıq et toparının` u'lken jumısı menen baylanıslı (gu`reste statik ha`m dinamik ta`rtipte islewshi derlik barlıq bulşıq et toparları qatnasadı) Sonın` ushin shıdamlılıq tek g`ana islep turg'an bulşıq etlerge jetkerip beriletug`ın kislorod mug`dari menen, sonday-aq bulşıq etlerdin` o`zinin` uzaq waqıt dawam etetug`ın qattı ha`lsiregen iske bolg`an sa`ykesligi menen anıqlanadı.

Sportshı shinig`ıw ha`m jarıs protsessinde belgili bir sharshawdı jen`ip o`tken ta`g`dirde g`ana onın` shıdamlıq`ın iske asadı. Fizikalıq sharshaw ha`m shıdamlılıq tiykarında bulşıq et xızmetlerin ha`r tu`rli ta`miynat protsessinin` jatqanın bilgen jag`dayda olardin` xızmet ko`rsetiw da`rejesin arttıriw ushin olarg`a maqsetli tu`rde ta`sır etiw mu`mkin.

Shinig`ıw nagruzkasın sportshının` organizmine ta`sır jasaw ilajı iretinde, to`mendegishi belgilenedi:

- shinig`ıwdın` ku`shi;
- shinig`ıwdın` dawam etiwi;
- ta`kirarlaw sanı;
- dem alıs arasının` dawamlıq`ı;
- dem alıs belgis

Orınlanıp atırg`an shinig`ıwdın` ku`shi-energiya ta`miynatının` aerob ha`m anaaerob protsesslerinin` baylanış belgisine ta`sır ko`rsetetug`ın nagruzanın` en` a`hmiyetli belgisi bolıp tabıladi. To`rt ku`sh zonasın ayırıw qabil etilgen; maksimal, submaksimal, u'lken, ha`lsiz.

Shinig`ıwdın` dawamıylıq`ı-onı atqarıw ku`shine baylanıslı teris baylanısqı iye. İs dawamıylıq`ının` 20-25 sekundtan 4-5 minutqa shekem ko`beyowi menen

onın` ku`shi keskin tu`rde kemeyedi. Shinig`ıwdın` energiya ta`miynatının` tu`ri onın` dawamılılıq`ına baylanıslı.

Anaerob-alaktat, rejimindegi shinig`ıwlardın` dawamılılıq`ı 3-8 sekundqa shekem 20 sekundtan 1 minutqa shekem sonday-aq aerob rejimde q minuttan ha`m onnan da ko`birekke ten`.

Ko`p sanlı izertlewlerdin` na`tiyjesine tiykarlanıp dawamılılıq`ı ha`rqıylı bolg`an maksimal fizikalıq nagruzkada anaerob ha`m aerob protsesslerdin` ulıwma energetik metabolimzge baylanıslı 6lesin aniqlawg`a boladı.

Shinig`ıwlardı ta`kirarlaw sanı olardın` organizmine ta`sir ko`rsetiw da`rejesin belgileydi.

Aerob sharayatlarında islegende ta`kirarlaw sanın ko`beytiw dem alıs ha`m qan aylanıs organlarının` xızmetin joqarı da`rejede uzaq waqıt uslap turıwg`a ma`jbu`r etedi.

Aerob rejimde shinig`ıwlardı ta`kirarlaw sanı kislorodsız mexanizmlerdin` tamam bolıwına yaki oraylıq nerv sistemasının` korshawda qalıwına alıp keledi.

Dem alıs aralıq`ının` dawamılılıq`ı-organizmnin` shinig`ıw nagruzkasına bolg`an juwap reaktsiyasının` maydanı iretinde onın` qa`siyetlerin aniqlaw ushin da u`lken a`hmiyetke iye. Bunda dem alıs aralıqlarında payda bolatug`ın tikleniw protsessi to`mendegilerden ibarat:

-tikleniw protsesslerinin` tezligi, birqıylı emes-da`slep tikleniw tez o`tedi, keyin ırkilip o`tedi;

-ha`r tu`rli ko`rsetkishler ha`r qıylı waqıttan keyin tiklenedi (geteroxronlılıq);

-tikleniw protsessinde is qa`bileti menen basqa ko`rsetkishlerdin` fazalı o`zgerisi gu`zetiledi.

Tiyisli na`tiyjeler 4-tablitsada keltilgen.

4-tablitsa

Dawamılılıq`ı ha`r qıylı bolg`an maksimal fizikalıq nagruzkada anaerob ha`m aerob protseslerdin` ulıwma ku`sh kuwat sarp etiliwine ketetug`ın salıstırma u`lesi

İs dawamı ylig`ı shegarası	Energiyanın` shıg`ıwi			Salıstırma u`les	
	anaerob protsessler	aerob protsessler	barlıg`ı	anaerob protsessler %	aerob protsessler %
13 sek	20	4	24	83	17
1 min	30	20	50	60	40
2 min	30	45	75	40	60
5 min	30	120	150	20	80
10 min	25	245	270	9	91
30 min	20	675	695	3	97
60 min	15	1200	1215	1	99

Dem alıs aralıq`ınan tikleniwi ushın jetkilikli bolg`an ha`lsız ku`shlı tıning`ıwlardı atqarg`anda ha`r bir keyingi urınıw shamasınan da`slepkisine uqsag`an ko`riniste baslanadı.

Sonday jag`dayda dem alıs arasın kemeytiwde nagruzka ko`birek aerob nagruzkag`a aylanadı, o`ytkeni a`dette 3-4 minutqa kelip tirishilikke kiyatırg`an dem alıw protsessleri de o`z-o`zin saqlap qalg`an boladı.

Maksimal ha`m submaksimal quwathlı shinig`ıwlardag`ı dem alıs arasın kemeytiw nagruzkanı anaerob nagruzkag`a aylandıradı, o`ytkeni takrarlang`an sayın kislorod qarızı artıp baradı.

Dem alıs jag`dayı, shinig`ıwlar arasında aktiv, ha`lsız ha`m aralas bolıwi mu`mkin.

Oqıtılwdın` kritikalıq tochkasına jaqın bolg`an tezlikte islegen waqta aktiv dem alıs protsesslerin joqarı da`rejede uslap turiwg`a ja`rdem beredi ha`m jumistan dem alısqqa sonday-aq keri jag`dayg`a keskin o`tiwdin` aldın aladı. Bul nagruzkanı ko`binese aerob.

Bunnan tısqarı, awır miynetten keyin aktiv dem alıs tikleniw protsesslerin tezlestiredi. Shinig`ıwlar arasında ha`lsız dem alıs waqtında sportshı, pu`tkilley tıñışh jag`dayda bolıp, heshqanday ha`reketlerdi atqara almayıdı. Shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın to`mendegi usıllar qollanıladı, atqarılıtag`ın shinig`ıwlar maydani menen ku`shin arttıriw, o`zgergish, aralıqlı, o`zgergish-aralıqlı ta`kirarlaw.

Maydandı asırıw usılı fizikalıq shinig`ıwlardı atqarıw waqıttı jumislardan jumislarg'a a`ste-aqırın artıp bara beredi. Bul usıl sabaqlar sanın ko`beytiwdi ko`zde tutadı.

O`zgergish usıl sonnan ibarat, fizikalıq shinig`ıwlar ha`rqıylı tempte atqarıladi. Bunda to`men tempte o`tkeriletug`ın waqıt bo`limleri sabaqtan sabaqqa kemeyip, joqarı tempte o`tkeriletug`ını ko`beyip baradı.

Aralıqlı usıl sonnan ibarat, bunda fizikalıq shinig`ıwlar bo`leklerge bo`linip (seriyalap) ha`lsız ha`m aktiv dem alıs aralıqları menen atqarıladi.

Shinig`ıw wazıypaları shinig`ıwlardı atqarıw tempi menen dawamıylıg`ına, sonday-aq palwannın` shınıqqanlıq da`rejesine ha`m palwannın` kewiline qarap, is ha`m dem alıs aralıqları dawamıylıg`ına qaray ha`rqıylı bolıwı tiyis.

Ta`kirarlaw usılı sonnan ibarat, sportshi bir shinig`ıwdın` o`zinde yaki birneshshe shinig`ıwlarda maydanı ha`m ku`shine qaray birdey bolg'an shinig`ıwlardı ta`kirarlaydı.

Sport trenirovkası protsessinde

Barlıq usıllar bir-biri menen ha`r tu`rli sa`ykestirilgen jag`dayda qolanıladı. Shıdamlılıqtı ta`rbiyalaw na`tiyjesi ko`p jag`dayınan treneropka protsesinin` aqılıy dizimine qaray belgilenedi. ha`r tu`rli bag`ıtlardag`ı shinig`ıwlardı atqarg`anda belgili bir izbe izlikke a`mel etiw ha`m olardin` o`z-ara unamlı ta`sır etiwin ta`minlew ku`ta` a`hmiyetli. To`mendegi izbe-izlikke hu`rmet etiw maqsetke muwapiq boladı.

-da`slep alaktat-anaerab oyınlar (shaqqanlıq ha`m shaqqan ku`sh) keyin anaerab glikalitik (ku`sh shıdamlılıg`ı ushın) oyınlar

-da`slep alaktat-anaerab keyin aerab oyınlar (ulıwma shıdamlılıq ushın;

-da`slep anaerab-glikolitika, keyin aerab oyınlar;

Eger oınlar izbe izligi keri bolsa, tez trenirovka na`tiyjesinin` o`z ara ta`sırı unamlı boladı ha`m bunday shinig`ıw kem payda boladı.

İyiliwshen`lik ha`m onı rawajlandırıw usıllar-bul palwannın` u`lken amplitudada ha`reketlerdi iske asırıw uqıbı bolıp tabıladı. İyiliwshen`lik buwınlardag`ı ha`reketshilik penen anıqlanadı. Ol o`z gezeginde bir neshe

faktorlarg'a baylanıslı; buwın sumkalarının` du'zilisi, jikler, bulşıq etlerdin` sozılıwshılıg`ı ha'm olardın` sozılıw uqıbü. Bir neshe iyiliwshen`lik tu'rleri belgili:

Aktiv iyiliwshen`lik-bul ayrım bulşıq etlerdin` ku'sheyiw esabına ha'reketlerdi u'lken amplitudada orınlaw uqıbü bolıp esaplanadı.

Passiv iyiliwshen`lik-bul sırtqı ku'shler: awırılıqlar, qarsılastın` ha'reketleri esabına ha'reketlerdi u'lken amplitudada orınlaw uqıbü bolıp esaplanadı. Passiv iyiliwshen`lik maydanı aktiv iyiliwshen`liktin` tiyisli ko'rsetkishlerinen joqarı.

Dinamik iyiliwshen`lik-dinamik qa'siyetlerine iye oyılarda iske asatug`ın iyiliwshen`lik bolıp esaplanadı.

Statik iyiliwshen`lik-statik iyiliwshen`likqa iye oyılarda iske asatug`ın mayısqaq bolıp esaplanadı.

Ulıwma iyiliwshen`lik-ha'reketli bag`ıtlarda en` iri buwınlarda u'lken amplituda menen ha'reketlerdi orınlaw uqıbü.

Jekke ayrım iyiliwshen`lik-palwannıñ` texnik-taktik xarakterine tiyisli buwınlar ha'm bag`ıtlarda ha'reketlerdi u'lken amplituda menen orınlaw uqıbü bolıp esaplanadı. Sozildıratug`ın oyınlar: a'piwayı, prujinalı ha'reketler, o'zin uslag`an jag`dayda siltewishli, sırtqı ja'rdem menen orınlamatug`ın ha'rektler iyiliwshen`likti rawajlandırıwdın` tiykarg`ı quralları bolıp esaplanadı.

Bunday oyınlar menen shug`ıllang`an waqta bir qatar usıldag`ı sha'rtlerdi orınlaw tiyis:

- 1) Oyınlardı baslamastan burın a'lbette deneni qızdırıw shinig`ıwlارın kirgiziw;
- 2) Belgili maqsetlerdi alg'a qoyıw, ma'selen, gewde yaki buyımnıñ` belgili bir tochkasına qoyadı tiygiziw;
- 3) Sozılıw shinig`ıwlارın belgili bir izbe-izlikte seriyalap orınlaw: qollar ushın, gewde ushın, ayaqlar ushın;
- 4) Sozildırıw shinig`ıwlارının` seriyalaras arasında bosastırıwlارın orınlaw;
- 5) Shinig`ıwlardı orınlap atırg`an waqıtta a`ste-aqırın olardın` amplitudasını arttıriw;

6) Shinig`ıwlardı orınlag`anda sonı esapqa alıw kerek, ha`rekektshen`likti rawajlandırıwdın` en` tiykarg`ı usılı-bul ta`krarlaw usılı bolıp esaplanadı.

Bir-eki ayda ha`r ku`ni eki ret shug`illanıwshılardın` ayrıqsha qa`biletlerine qaray 25-50 ret ta`krarlawdan ibarat normadag`ı sozildırıwg`a qaratılg`an shinig`ıwlardan kelip shıqqan shinig`ıwlar barısında iyiliwshen`lik anag`urlım artıwı mu`mkin.

Jas o`sirim jasındag`ı palwannıñ fizikalıq tayarlıq`ı, o`sirim jasındag`ı fizikalıq tayarlıq du`ziw qa`ddi-qa`wmetin, ha`reket etiw ilimlerin jetilistiriw, ha`r ta`repleme fizikalıq jetilistiriw, gu`reste texnik ha`reketlerdi iyelew ushin za`ru`r bolg`an fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıwdı o`z ishine aladı.

12-14 jasta tezkerlik, shaqqanlıq ha`m iyiliwshen`likti rawajlandırıw maqsetke muwapiq. 15-16 jastag`ı jas o`sirimlerde ku`sh rawajlana baslaydı ha`m tezkerlik ku`sh shinig`ıwlardı orınlawg`a uqıp oyanadı. 16-18 jasta ko`p ku`sh ha`m tezlik talap etetug`ın shinig`ıwlar an`satıraq o`zlestiriledi, shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushin sha`rt-sharayatlar jaratıldı, jas o`sirim gu`resshilerdi tayarlag`anda salalardı itibarg`a alıw ku`ta` a`hmiyetli.

Shıdamlılıqtı basqa fizikalıq sıpatlar menen birge rawajlandırıw tiyis. Professor V.P.Filinnin` ko`rsetiwine qarag`anda bul jasta shıdamlılıqqa qaratılg`an uzaq waqıt dawam etetug`ın ha`m bir ta`repleme trenirovka jas o`sirimlerge tuwra keletug`ın tezkerlik nagruzkalarına sa`ykes keliwin to`menletedi.

12-15 jasta ku`shti rawajlandırıw tiykarınan o`z massasının` salmag`ı, tıg`ızlang`an toplar, ganteller, gimnastika tayaqshaları, sherik (ha`r qıylı salmaqtıg`ı) penen sonday-aq ha`r tu`rli gimnastika sport a`njamlarında shinig`ıwlar orınlaw arqalı iske asırılıwı kerek.

16-18 jastag`ı palwanlarda ku`shti rawajlandırıratug`ın shinig`ıwlar sport a`njaminın` salmag`ın arttırıw, da`slepki halın o`zgertiw, shinig`ıw islenetug`ın waqıttı uzayıtw, shinig`ıw arasındag`ı dem alıs waqtın azayıtw esabınan qıyınlastırıdi.

Jas o`sirimlerdin` shıdamlılığ`ın rawajlandırıwda abaylı bolıw kerek (ortasha nagruzkalar, az norma yaki dem alıs ushin pa`nepisli oqıw, trenirovka

bellesiwlerinen ibarat shinig`ıwlar). Nagruzkalarg`a sa`ykeslenip barg`an sayın dem alis ta`nepisleri qısqartıldı. Ma`selen, tik turiwda 2+2 gu`resinde gezekpe-gezek hu`jimler ha`m qorg`awlar, 3 minutlıq ta`nepis a`ste-aqırın 1 minutqa shekem qısqartıldı. Parterde 2+2 bolıp 1 minut ta`nepis penen gezekpe-gezek gu`reskende trenirovka waqtın 3+3 ke shekem uzayıtladı. Keyin ala gu`res tempin ku`sheytiw mu`mkin. Shaqqanlılıqtı rawajlandırıw ushın shegaralang`an jerde bir ta`repleme qarsılıq penen (birewi tek hu`jim jasaydı, ekinshisi tek qorag`anadı), parterden joqarı yaki tik turiwg`a shıg`ıw menen gu`res o`tkeriledi. Bul shinig`ıwlar qıyın jag`daylardan shıg`ıp ketiw jolin tabıwg`a u`yretedi.

13 jasta buwılarda ha`reketshen`lik buyımlarsız sonday-aq azıraq awırıwlar menen (gimnastika tayaqshaları, ganteller, tıg`ızlang`an toplar) orınlamatug`ın aktiv-passiv qa`sietlerine iye shinig`ıwlar arqalı yaki a`ste-aqırın ha`reket amplitudasın ku`sheytiwshi ha`m ken`eytiwshi sherik ja`rdeminde rawajlandırıldı. Sonday-aq qa`ddi-qa`wmetti suliwlaytug`ın shinig`ıwlar u`lkenlerge qarag`anda ko`p qollanıladı.

Solay etip jas o`sirimlerdin` ha`r ta`repleme fizikalıq tayarlıg`ı ko`plegen qurallar arqalı iskeasırıldı.

Jas o`sirimler menen ko`binese oyın uslı qollanıladı, shinig`ıwlar ha`r tu`rli ha`m ıqlas penen o`tkeriledi, barlıq shinig`ıwlar tiykarg`ı shinig`ıw forması-sabaqta orınlanaıdı.

Jas o`sirim palwannıñ` fizikalıq tayarlıg`ın maqsetli iske asırıw ushın gu`restegi oqıw-trenirovka protsessinde qatar (ta`rtipli) shinig`ıwlar (qatarda turiw, buyrıqlardı orınlaw, adımlap ha`m juwırıp ha`reket etiwler) qollanıladı. Olardin` maqseti gu`res-shinig`ıwın iske asırıw, du`ziw qa`ddi-qa`wmetti formalandırıw, kishi peyillik, o`z-ara m6na`sibet ha`m ta`rtipti ta`rbiyalaw bolıp tabıladı. qatar shinig`ıwları sabaqtın` kiriw, tayarlaw ha`m tamamlaw bo`liminde shinig`ıwlardı orınlaw ushın toparlardı du`ziw, qatarlastırıw ha`m qayta qatarda turiw ushın, sonday-aq nagruzkalardan keyin sharshag`anda shıg`araw ushın orınlanaıdı.

Ulıwma rawajlandırıwshi shinig`ıwlar qatarına a`yyemgi gimnastika (qollar, ayaqlar, gewde, salmaqlar menen salmaqlarsız, buyımlar menen ha`m buyımlarsız,

sherikler menen shinig`ıwları ha`m awır atletika, eskek esiw, sport oyınlar sıya3lı sport tu`rlerindegi geypara shinig`ıwlar kiredi. Bunday shinig`ıwlar palwannin` fizikalıq rawajlanıwin jaqsılaydı ha`reket ilimlerinin` zapasın ken`eytedi, organizmnin` funktsional mu`mkinshiliklerin arttıradı, is uqıbinin` tikleniwine ja`rdem etedi. Ulıwma rawajlandırıwshı shinig`ıwlar menen bir waqitta nervbulşıq etlerinin` ku`sheyowi, qa`siyeti ha`m jas o`sirim organizminin` is ta`rtibine qaray uqsas bolg'an shinig`ıwlardı ko`birek qollanıw tiyis. ha`r tu`rli sport tu`rlerinen alıng'an shinig`ıwlar olardı orınlaw jag`daylar ha`m sha`rtlerine qaray fizikalıq sıpatlarına rawajlandırıwda ha`r tu`rli pedagogikalıq wazıypalardı iske asırawg'a mu`mkinshilik beredi. Tiykarg`ı ku`sh, shıdamlılıq, tezkerlik, iyiliwshen`lik ha`m shaqqanlıqtı ta`rbiyalawg'a qaratılg'an shinig`ıwlardı ayırıw qabil etilgen. Salmaqlar menen (tayaqlar, ganteller, tıg`ızlang'an toplar h.t.b.) gimnastika shinig`ıwların bir neshe ret orınlaw ku`sh shıdamlılığ`ın rawajlandırıdı. Usı shinig`ıwlardı u`lken tezlikte qısqa waqıttın` ishinde orınlaw tezkerlik sıpatlarının rawajlandırıwga ja`rdem beredi.

Ha`r bir shinig`ıw belgili bir sıpattı yaki bir topar sıpatlardı rawajlandıradı. Ma`selen, sherik qarsılıg`ında yaki shtanga menen orınlamatug`ın shinig`ıwlar o`zinin` salmag`ı menen tartılıwı ha`m qollardı bu`gip-jazıw shinig`ıwları ku`shti, kesisten jerde juwırıw-shıdamlılıqtı u`lken tezlik penen orınlamatug`ın gimnastika shinig`ıwları, qısqa aralıqlarg'a juwırıw-gu'reste ha`reket tezligin ta`rbiyalawg'a ja`rdem beredi. Basketbol oyını shaqqanlıq, shıdamlılıq ha`m tezkerlikti kompleks jag`dayda ta`rbiyalawg'a mu`mkinshilik tuvdırıdı.

Joqarı emotşional qozg`alısta u`lken bolmag`an ku`shi menen orınlamatug`ın ulıwma rawajlandırıwshı shinig`ıwlar organizmnin` is uqıbin, a`sirese ku`shli shinig`ıwlar o`tkerilgennen keyin nev sistemasın tiklewge ja`rdem beredi. Olar azang`ı dene ta`rbiyasının` waqtında ha`m trenirovka shinig`ıwında sabaqtın` birinshi bo`leginde (tayarlaw bo`liminde), sonday-aq tiykarg`ı bo`limnin` aqırında qollanıldı. Bunnan tısqarı, tog`ayda, dalada, da`r`ya boyında (ju`ziw, eskek esiw ha`m ko`p oynaw menen) fizikalıq tayarlıq boyınsha ayrılm shinig`ıwlardı sho`lkemlestirip turıw tiyis.

Gu`res shinig`ıwlarda u`lken fizikalıq nagruzkalardan keyin organizmdi og`ada tınısh halına keltiriw ushın jas o`sirimdi bulşıq etlerin bosastırıwg`a dem alıstı tınıshlandırıwg`a (ku`ta` bosastırılg`an bulşıq etlerdi silkiw ha`rekti, teren` dem alıw ushın o`kpe qabın ken`eytiwshi shinig`ıwlardan h.t.b.) qaratılg`an shinig`ıwlardı bekkem orınlawg`a u`yretiw tiyis.

Bulşıq etlerdi bosastırıwg`a qaratılg`an shinig`ıwlardan ha`tteki bellesiw protsessinde uslaw ha`m sharshawdan ha`lsiregen qısqa waqıt ishinde tag`ı da tez tikleniwge ja`rdem beredi.

JUWMAQLAW

Sport gu`resi trenerinin` ka`sılık-pedagogikalıq iskerligi ko`p qırlı. Ol bir qatar talaplardı orınlawlardı o`z ishine alındı. Olar arasında to`mendegilerdi ajıratıp alıwları tiyis: oqıw-ta`rbiyalıq jumıslar, palwanlardın` trenirovka ha`m jarıslar iskerliklerin basqarıw, sportqa uqıplı ha`m ku`shlı balalar arasınan tan`law, ilimiyy metodikalıq seminarlarg`a qatnasiw, jarıslardı sho`lkemlestiriw ha`m o`tkeriw,

trenirovkalar ha'm jarislardı texnikalıq a'spablar menen ta'minlewde o'z ka'sip o'nerlerin asırıw.

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

Joqarıda aytılğ'anıday-aq ko'plegen pa'nlerdi klassifikatsiyalaw ha'm dizimlestiriw tiykarında du'zilgen terminologiya pa'n mazmunı tuwralı mag'liwmatlar beredi ha'mde maqsetli tu'rde jetilistiriw mu'mkin. Bunday terminalogiya, ilimiyl terminologiya dep ataladı.

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

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

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

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

-tvorchestvolıq an`law imkaniyatların rawajlandarıw.

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

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

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

-oqıw, oqıw-trenerovka, baqlaw jaris ha`m ko`rgizbeli bellesiwlerdi alıp barıw ko`nlikpeleri ha`m bilimlerin asırıw.

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

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

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

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

-gu`res jarıslarına to`reshilik etiw ha`m massalıq sport jumısların payda etiw ha`m onı o`tkeriw bilimleri, ilimleri ha`m uçıpların, iske asırıw ha`m rawajlandırıw. Sport trenerovkasının` kuralları-bul ha`rqıylı fizikalıq shinig`ıwlar bolıp, olar to`rt toparg`a bo`lingen; Ulıwma tayarılıq, ja`rdemshi tayarılıq, ayrıqsha tayarılıq ha`m jaris tayarılıq`ı. Ulıwma tayarılıq shinig`ıwlarına sportshının` organizmin ha`r ta`repleme funktsional rawajlandırıwg`a xızmet etetug`ın oyınlar kiredi. Olar tan`lag`an sport tu`rinin` ayırmashılıq`ına sa`ykes keliwi menen birge onın` menen belgili bir qarama-qarsılıqta turiwı mu`mkin, bunda tek g`ana bir ta`repleme rawajlandırıw waziyapası g`ana atqarıladi.

ODEBİYATLAR

1. Wzbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport twg`risida” gi qonun (14 Yanvar` 1992y)
2. Karimov İ. A. «Sog`lom avlod bizning kelajanimiz» Sog`lom avlod dasturini tasdiqlashga bag`ishlangan majlisda swzlagan nutqi. T. 2000 y.
3. Karimov İ. A. Uzbekistan: natsional`naya nezavisimost`, ekonomika, politika, ideologiya. T. 1. Tashkent, 1996. — S. 76-77.

4. Karimov I. A. Vospitanie zdorovogo pokoleniya — svyashenniy dolg kajdogo iz nas. Vistuplenie na zasedanii, posvyashennom utverjdeniyu Programmi «Zdorovoe pokolenie», 24 fevralya 2000 g. // Tafakkur. Tashkent, 2000. № 2. S. 7
5. «Dene ta`rbiyası ha`m sport haqqındag`ı nızam» //Karakalpakstan Respublikasının nızamlar jıynag`ı. Nokis, 1992. — S.168-188.
6. F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent-2001 y.
7. Galkovskiy N.M., Kerimov F.A. Vol`naya bor`ba.-T., 1993.
8. P.F.Matushak. 100-urokov Vol`noy bor`bi. Alma-Ata. “Kazaxstan” 1990g
9. Nurshin J.M., Salamov R.S., Kerimov F.A. Wzbekcha milliy sport kurashi.-T., 1993.
10. Kerimov F.A. Kurash tushaman.-T., 1990.
11. Salomov R. S. “Sport mashg`ulotlarining nazariy asoslari Wz.D.J.T.İ. Nashiryoti manba. T-2005 y.
12. F.A.Kerimov. Sport sohasidagi ilmiy taddiqotlar. Toshkent-Zar qalam-2004-y
13. Yunusova Yu.M., Efimenko A.İ. «Sport trenirovkasi asoslari», Toshkent-1991
14. Gancharova O.V. “Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish” Wz.D.J.T.İ. nashiryoti-manba bwlimi 2005 y.
15. Milliy gu`res (joqarı, orta, mektep oqıwshıları ha`m jas o`sirim sport mektepleri ushın milliy gu`res boyınsha metodikalıq ko`rsetpe). J.Sultamuratov, A.Utepbergenov. 2001 jıl
16. Qaraqalpaq milliy gu`res boyınsha bag`darlama. Sh.Mustafaev, J.Sultamuratov. 1994 jıl oqıw-metodikalıq oray.