NEW RENAISSANCE international scientific journal
ResearchBib IF-2023: 11.01, ISSN: 3030-3753, Volume 1 Issue 9

GREK-RIM GÚRESSHILERINIŃ FIZIKALÍQ TAYARLÍQLARÍN SHO'LKEMLESTIRIWDIN AKTUAL SHESHIMLERI

Yuldashov Uzakbay Kengashovich
Berdax atindag'i Qaraqalpaq Mámleketlik universiteti
Dene ma'deniyati teoryasi ha'm metodikasi kafedrasi asistent oqitiwshisi.

https://doi.org/10.5281/zenodo.14184261

Annotaciya. *Fizikalıq kórsetkishler-kúsh, shıdamlılıq, iyiliwsheńlik, shaqqanlıq hám tezlikti, den-sawlıqtıń dárejesin kóteriw, onıń san tárepten kórsetip beriliwi turaqlı ólshem esaplanadı, al palwannıń sheberligi, olardıń jeke ózgeshelikleri, trenirovka procesi dáwiri hám organizmniń sol waqıttağı jağdayına baylanıslı jağdayda ózgerip turadı.*

Tayanısh sózler: *fizikalıq kórsetkishler, funkcionallıq imkaniyatlar, ulıwma rawajlandırıwshı.*

Grek rim gúresshileriniń fizikalıq tayarlıǵı sport trenirovkasınıń áhmiyetli quram bóleginiń biri bolıp tabıladı hám fizikalıq kórsetkishler – kúsh, shıdamlılıq, iyiliwsheńlik, shaqqanlıq hám tezlikti rawajlandırıwǵa qaratılǵan process bolıp tabıladı.

Fizikalıq tayarlıqtıń tiykarǵı wazıypaları tómendegilerden ibarat:

Sportshılardıń den-sawlıǵı dárejesi hám olardıń organizminiń hár qıylı sistemalarınıń funkcionallıq imkaniyatların arttırıw.

Fizikalıq kórsetkishlerdi Grek rim gúresiniń ózine tán ózgesheligine juwap beretuǵın birilikte fizikalıq kórsetkishlerdi rawajlandırıw.

Fizikalıq tayarlıq ulıwma, járdemshi hám arnawlı tayarlıq bolıp bólinedi.

Grek rim gúresshileriniń ulıwma fizikalıq tayarlıǵı joqarı nátiyjelerge erisiw ushın kerekli tiykar bolıp tabıladı. Ol tiykarınan tómendegi wazıypalardı ámelge asıradı.

Den-sawlıqtıń dárejesin kóteriw.

Tez trenirovka hám jarıs Júklemelerı dáwirinde aktiv dem alıwdan tuwrı paydalanıw.

Ulıwma fizikalıq tayarlıq hár qıylı qurallar toplamın óz ishine aladı. Olar arasında snaryadlar hám snaryadlar menen orınlanatuǵın shınıǵıwlar, qarsilası penen arnawlı trenajyorlarda orınlanatuǵın shınıǵıwlar, basqa sport túrleri: akrobatika, jeńil atletika, sport oyınları, júziw hám basqalardan alınǵan ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar ajıratıladı.

Járdemshi fizikalıq tayarlıq arnawlı háreket sheberligin rawajlandırıwǵa qaratılǵan úlken kólemdegi jumıstı nátiyjeli orınlaw ushın kerekli bolǵan arnawlı tiykardı payda etiwge baǵdarlanǵan. Ol biraz tar hám ózine tán baǵdarǵa iye hám tómendegi wazıypalardı atqaradı:

Tiykarınan Grek rim gúresi ushın kóbirek tán bolǵan kórsetkishlerdi rawajlandırıw.

Grek rim gúresshileriniń háreketlerinde úlken dárejede qatnasatuǵın bulshıq etleri toparların tańlap rawajlandırıw.

Járdemshi fizikalıq tayarlıqtıń aldıńǵı quralları sıpatında sonday shınıǵıwlar qollanıladı, olar óziniń kinematikalıq hám dinamikalıq quramı hám nerv-bulshıq etleri kúsheniw ózgesheliklerine bola palwannıń jarıs iskerliginde orınlaytuǵın tiykarǵı háreketlerine sáykes boladı. Sonday shınıǵıwlardıń arasında tómendegilerdi ajıratıp kórsetiwge boladı: palwannıń hár qıylı usıllardı ımlaw arqalı orınlawı; arnawlı trenajyor úskenelerinde orınlanatuǵın shınıǵıwlar: palwanlar manekeni menen orınlanatuǵın shınıǵıwlar[1].52-53

Grek rim gúresshileriniń arnawlı fizikalıq tayarlıǵı háreket etiw kórsetkishlerin palwannıń jarıs iskerligi ózgeshelikleri tárepinen tómendegi talaplarǵa qatań ámel qılǵan halda rawajlandırıwǵa qaratılǵan.

Grek rim gúresshileriniń arnawlı fizikalıq tayarlıǵı tiykarınan gúres gileminde alıp barıladı hám háreket sheberligi quramındaǵı eń áhmiyetli háreket kórsetkishlerin rawajlandırıwǵa qaratılǵan boladı[2].17-18.Sonıń ushın arnawlı fizikalıq tayarlıqtıń tiykarǵı quralları sıpatında múmkin bolǵan hár qıylı qıyınlıǵına tayanǵan halda jarıs shınıǵıwları qollanıladı. Bunday qıyın shınıǵıwlar palwan orginzmine bolǵan tásirdi kúsheytedi[3]. Máselen, awır salmaq kategoriyasındaǵı qarsilasıti tańlaw, qarsilasılerdi almastırıp oqıw-trenirovka bellesiwleri orınlanadı hám taǵı basqalar. Mine usı barlıq shınıǵıwlar energiya támiyinleniwiniń anaw yaki mınaw yaki bul mexanizmlerin rawajlandırıw imkaniyatın beredi, palwannıń shınıqqanlıǵına kompleks formada tásir etedi hám bir waqıttıń ózinde onıń fizikalıq hám texnika-taktikalıq tayarlıǵın arttıradı[4].31-32

Fizikalıq tayarlıqtıń barlıq kórsetilgen túrleri bir-biri menen baylanıslı boladı. Trenirovka procesinde bir fizikalıq tayarlıq túrlerine jeterli dárejede baha bermew aqır-aqıbetinde sport sheberligin arttırıwǵa tosqınlıq etedi. Sonıń ushın trenirovka procesinde kórsetilgen fizikalıq tayarlıq túrlerinde optimal kórsetkishke boysınıw júdá áhmiyetli. Onıń san tárepten kórsetip beriliwi turaqlı ólshem esaplanadı, al palwannıń sheberligi, olardıń jeke ózgeshelikleri, trenirovka procesi dáwiri hám organizmniń sol waqıttaǵı jaǵdayına baylanıslı jaǵdayda ózgerip turadı.

REFERENCES

1. Ózbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida» gi qonun (1992, 2000,2015) Vazirlar Maxkamasining 1999 yil 27 may.
2. Ózbekistan Respublikasi prezidentiniń dene tarbiya hám sportti elede rawajlandiriw haqqindaǵı qarari 2017-jil 3-iyun,PQ-3031-sanli qarari.

3. Sportti rawajlandiriw ministrligin dúziw haqqindaǵı O'zbekiston Respublikasi Prezidentiniń 2022-yil 18-fevraldagi PQ-136-sanli qarari.
4. «Bolalar sportini rivojlantirish jamǵarmasini tashkil qilish» 2002 y. 24-oktyabr
5. Jismoniy tarbiya va sport tóǵrisida» gi qonunning yangi tahriri 2000 y. 26-may
6. Jumaniyazov D.(2024) GREK RIM GURESINDE SHIDAMLILIQ HAM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI .Modern science and Research. 3(6)