

KÓP JILLIQ SPORT TAYARLIĞIN QÁLIPILESTIRIW SISTEMASINDA SPORTSHILARDI TAYARLAWDIN TIYKARLARI HÁM USILLARI.

Mamutov Sherzod Azamatovich

Berdaq atindag'i Qaraqalpaq ma'mleketlik universiteti

Dene ma'deniyati teoryasi ha'm metodikasi kafedrası 2-kurs magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14784203>

Annotatsiya. *Sportshilar wazıypasına, Sportshilar sanına hám olardıń tayarlıǵına, ásbap-úskenelerdiń sanına qarap Sportshilar háreketlerin hár qıylı ámellerde shólkemlestiriwge boladı. Tiykargı bólimde qıyın bolmaǵan shınıǵıwları úyretiw hám qaytalawda «frontal» usılda yaǵnıy barlıq Sportshilar bir waqıtta orınlasa maqsetke muwapıq boladı. Bul ámelge qıyın bolmaǵan akrobatikalıq hám ulıwma rawajlandırıwshı, ayaq oyın elementleri, erkin shınıǵıwlar, arnawlı tayarlıq hám keltirip shıǵarıwshı, teń salmaqlılıq shınıǵıwları, tirkewshi shınıǵıwları.*

Tayanish so'zler: *Sporttin` tiykargı, fizikalıq sapalardı rawajlandırıwǵa, Sportshilar wazıypasına. qadaǵalap. tiykargı.*

Sporttin` tiykargı bólimin ótkeriwge qoyılǵan ulıwma talaplar. Kóp jıllıq sport tayarlıǵın qalıplestiriw sistemasında sportshılardı tayarlawdın tiykargı usılları.

Sporttıń tiykargı bóliminde belgili háreket kónlikpelerin qalıplestiriw hám fizikalıq sapalardı rawajlandırıwǵa baylanıslı wazıypalar qoyıladı. Hár bir sabaqta taza shınıǵıwlar menen aldın ótilgen materiallardın salıstırmalı sanın anıqlap alıw úlken áhmiyetke iye. Sportta taza oqıw materialların kóp qollanıwǵa da, sonıń menen taza materiallarsız da ótiwge bolmaydı. Sebebi, bunday waqıtta sabaqtıń nátiyjeliligi, oqıwshılardıń qızıǵıwshılıǵı páseyedi, olardıń dıqqatı basqa zatlarǵa bólinedi. Jańa oqıw materialın úyreniw ádette keyingi bir neshe sabaqtı kózde tutqan jaǵdayda jobalastırıladı.

Sportshilar menen sabaq ótkende tiykargı bólimge tórtke shekemgi hár qıylı shınıǵıwlar, sonıń ishinde hárektli oyınlarda kiritiliwi múmkin.

Sportshilar nátiyjeliligi gimnastikalıq shınıǵıwları durıs almasırlıp turıwǵa da baylanıslı boladı. Oqıwshılardı tayanıp orınlanatuǵın shınıǵıwlardan keyin asılıp orınlanatuǵın shınıǵıwları jobalastırıw maqsetke muwapıq boladı.

Sportshilar wazıypasına, Sportshilar sanına hám olardıń tayarlıǵına, ásbap-úskenelerdiń sanına qarap oqıwshılardıń háreketlerin hár qıylı ámellerde shólkemlestiriwge boladı. Tiykargı bólimde qıyın bolmaǵan shınıǵıwları úyretiw hám qaytalawda «frontal» usılda yaǵnıy barlıq oqıwshılar bir waqıtta orınlasa maqsetke muwapıq boladı. Bul ámelge qıyın bolmaǵan akrobatikalıq hám ulıwma rawajlandırıwshı, ayaq oyın elementleri, erkin shınıǵıwlar, arnawlı tayarlıq hám keltirip shıǵarıwshı, teń salmaqlılıq shınıǵıwları, tirkewshi shınıǵıwları ayırımların

orınlaǵanda eń jaqsı nátiyje beredi. Sabaq «frontal» ámelde ótilgende sabaqtıń tıǵızlıǵı júdá joqarı hám muǵallım barlıq oqıwshılardıń háreketlerin baqlaw múmkinshiligine iye boladı bul óz gezeginde oqıwshılardı jaqsı shólkemlestiriwge, tártip –intızamlı etip tárbiyalawǵa járdemlesedi.

shólkemlestiriwdiń kóp tarqalǵan ámellerinen biri *toparlı ámel* sanaladı, bunda klass kishi toparlarǵa (bólimlerge) bólinedi, hár bir kishi topar ózine bekitilgen úskenede (snaryadta) shuǵıllanadı. Belgili bir waqıttan keyin toparlar orının almasıradı. Múmkinshiligi barınsha hár bir kishi toparda (bólimde) 6-8 oqıwshıdan artıq bolmawı kerek.

Úzliksiz ámel (potochnıy sposob) akrobatikalıq shınıǵıwları ótkende, arqanǵa órmelegende, tayanıp sekiriwde, tek bir úskenedegi bir túrdegi shınıǵıwları orınlatıp qoymastan, hár qıylı úskenerlerdegi orınlanatuǵın shınıǵıwları isletkende qolayı keledi. Bunday waqıtları úskenerler (snaryadlar) kvadrat yamasa aylanıp jaylastırılıwı kerek, sebebi oqıwshı bir túrden ekinshi túrge ótkende qaǵısıp ketpey hám úziliske túsip qalmaw kerek. Úzliksiz ámelde orınlanatuǵın barlıq shınıǵıwlar oqıwshılardı tanıs hám aldın úyrenilgen bolıwı tiyis.

Tiykargı bólimdi ótkeriwdiń eń qızıqlı ámeli bul *oyın ámeli*. Tiykargı gimnastikanıń barlıq túrlerin bul ámel menen ótkeriwge boladı. Sabaqqa juwırıw, domalaw, sekiriw, tosqınlıqlardan ótiw hám basqa da háreketlerdi qosıp ótilse, sabaq qızıqlı tárizde ótedi. Barlıq shınıǵıwlar biriniń izinen biri orınlanadı.

Klass 2-4 toparǵa (komandaǵa) bólinedi hám dáslepki orınǵa diziledi. Sabaqqa tańlangan shınıǵıwlar aldın-ala ózlestirilgen bolıwı tiyis. Oyin eki-úsh mártebe qaytalanıwı múmkin.

Oqıw materialın nátiyjeli ózlestiriw, sabaqtıń tıǵızlıǵın asırıw, shuǵıllanıwshılardıń háreket uqıplıǵın rawajlandırıw ushın aylanba trenirovka ámeli júdá qolay keledi.

Sportshılar tiykargı bóliminde Sportshılar beriletuǵın júklemeler hám olardıń jumıs islew uqıplıǵı shınıǵıwdı orınlaw waqtında jumıs islew hám dem alıwdıń durıs almasırlıp barılıwına ǵárezli boladı. Belgili bir shuǵıllanıwshılar kategoriyası ushın aldınǵı shınıǵıwdı orınlap bolǵannan keyin, qayta tikleniw dárejesi qanday bolıwı hám qansha dawam etiwı kerekligin anıq biliw ayrıqsha áhmiyetke iye. Shınıǵıwlar arasında dem alıw waqtınıń optimal dárejesinen kóbeytiliwı yamasa azaytılwı úyrenilip atırǵan shınıǵıwdı orınlaw texnikasınıń buzılıwına alıp keledi.

Sportshılar júklemelerdi durıs retlestiriw ushın muǵallım óz waqtında oqıwshılardıń sharshawı xaqında maǵlıwmatlar alıp turıwı kerek. Bul qan tamırınıń soǵıw jiyiligi (qsj) arqalı ámelge asırıladı. Ádette qan tamırınıń soǵıwı minutına 120-160 retke joqarılatılǵan júkleme durıs berilgen dep esaplanadı. Bunday tekseriwdi oqıwshılardıń ózleriniń kómegi menen ámelge asırıwǵa boladı.

Oqıwshılardıń sharshaǵanın olardıń sırtqı kórinisinen (háreket koordinatsiyasınıń buzılıwınan, qáddi-qáwmetten, betiniń túri ózgergeninen, dem alıwınan, ter shıǵarıwınan hám t.b.)

anıqlawğa boladı. Fizikalıq júklemeden keyin oqıwshınıń ózin seziwi úlken áhmiyetke iye kórsetkish esaplanadı.

Shuǵıllanıwshılardıń organizmine kóbirek júkleme beriliwiniń hám kóbirek sharshawınıń aldın alıw maqsetinde hár tárepleme tásir etetuǵın hár qıylı shınıǵıwlardı qollanıw maqsetke muwapıq boladı.

Sportshılar júklemelerdi retlestiriw ushın qaytalawlar sanın hám shınıǵıwdıń dawam etiw waqtın, háreket tempin hám amplitudasın sonday-aq, háreketke qatnasatuǵın bulshıq etlerdiń qozıw dárejesiniń ózgeriw, hár qıylı sıpatqa iye shınıǵıwlardı almasıwıp orınlaw, organizmniń qayta tikleniw protsesin tezletetuǵın hár qıylı qurallardı óz waqtında qollanıw (bosastırıw shınıǵıwları, dem alıw shınıǵıwları, ózi- ózine massaj islew) kerek boladı. Sonı da yadta tutıw kerek sabaq waqtında tek fizikalıq júklemelerdi retlestirip qoymastan, jigerlilik kúsheniw menen baylanıslı nerv júklemelerin de retlestiriw kerek boladı. Bunday retlestiriwden maqset, hádden tıs nervlik kúshleniw balalar hám óspirimlerdeń oranizminde belgili dárejede tásinin qaldıradı.

Hár bir sabaq shólkemlestirilgen dárejede juwmaqlanıwı kerek. Sol ushın ásbap úskenerlerdi jıynastırıw bolǵannan keyin oqıwshılar zaldıń bir shetinde bir qatarǵa saplanadı.

Sabaqtıń juwmaqlaw bóliminde fizikalıq júklemelerden keyin organizmde tınısh jaǵdayǵa keltiriwge járdem beretuǵın shınıǵıwlardı qollanıw maqsetke muwapıq boladı. Usı maqsette bir qansha shalǵıtıwshı shınıǵıwlardı usınıs etemiz: mısalı, 4 - sap qádem, 4 - ápiwayı qádem; muǵallimniń signalı menen «bir» hámme qolların qaptalǵa kóterip júredi; «eki» - qollar belde; «úsh»- ápiwayı qádem; «tört»- tiykarǵı turıw.

Dıqqatlılıqqa qaratılǵan oınlar belgili orındı iyeleydi. Mısalı: baslawshı bir qatarda turǵan oqıwshılardıń aldında turadı. Muǵallım, oǵan oqıwshılardıń jaylasıp turǵan orınların yadlap qalıwdı aytadı. Sońınan baslawshı sapqa artı menen qarap turadı, eki oqıwshı tezde ornın almasıradı. Baslawshı sapqa qarap ornın almasıwǵan oqıwshılardı tabıw kerek. Eger baslawshı ornın almasıwǵan oqıwshılardıń biriwin durıs tapsa onda onıń ornına jańaǵı oqıwshı turadı, eger tabalmasa úsh retten keyin basqa oqıwshı turadı. Usı wazıypalardı ayaq oın shınıǵıwları juwmaǵında paydalansa boladı, mısalı: 8-adım «galopa» ońǵa, qollar belde, 8 – ápiwayı adım, tap sol háreketti shep jaqqa orınlaydı. Sabaqtıń juwmaqlawshı bóliminde tınıshlandırıwshı qásiyetke iye shınıǵıwlar paydalı boladı. Mısalı, 4-adımǵa ishke dem alınadı, 4-adımǵa shıǵarıladı; 1- qollar aldığa, 2- bileklerdi bosastırıw, 3- iyin aldın bosastırıw, 4-bosastırılǵan qollardı tómene túsiredi. (2-4 márte qaytalanadı); 1- qollar aldığa; 2- qollardı bosastırıw (iyin dárejesine túsiriw), 3-deneni bosastırıp otırıp tayanǵansha qollardı tómene túsiredi. 4-D.J. [13]

Sportshılar wazıypasına juwmaqlawshı bóliminde háreket koordinatsiya shınıǵıwların isletiw múmkin. Mısalı: D.J.-t.t., 1-2-shep qol menen aldığa oń qol menen artqa aylandırıw, 3-4-shep qol menen artqa oń qol menen aldığa aylandıw.

Juwmaqlawshı bólimniń tiykarǵı wazıypası bul úyge tapsırma beriw. Úyge tapsırmalardı orınlaw oqıwshılardıń iskerligin asırıwdıń tiykarǵı jaǵdayı hám olardıń fizikalıq tayarlıǵın jetilistiriwdiń, dene tárbiyası menen óz betinshe shuǵıllanıwshınıń birinshi qádemleri esaplanadı.

Sportshılar oqıw jumıslarınıń logikalıq dawamı sanalıp tiykarǵı háreket sapaların rawajlandırıwǵa, ayırım jaǵdaylarda ápiwayı elementlerdiń texnikaların tákirarlawǵa qaratılǵan bolıwı kerek. Úyge tapsırma etip berilip atırǵan shınıǵıwlar sanı hám dawam etiw waqtı 15-20 minuttan asıp ketpewi tiyis. Úyge tapsırmalardıń nátiyjeliligini asırıw ushın muǵallım olardıń sistemalıq túrde orınlanıwın hám olardı hámme waqıt qadaǵalap turıwı tiyis. Bul sabaq waqtında qadaǵalap barıladı. Onı shınıǵıwdı durıs orınlawın tekseriw arqalı ámelge asırsa boladı hám t.b.

REFERENCES

1. **F.A.Kerimov- “Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati” Toshkent 2009 yil.**
2. **F.A.Kerimov- “Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati” Toshkent 2018 yil.**
3. Tastanov N.A - “Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati” Tashkent 2017.
4. Ashuraliyev A.B, Arziqulov N.A. ADU o’qituvchilari. Kurashchilarni texnik maxorati va jismoniy tayyorgarlik o’rtasida o’zaro bog’liqlik. // “Jismoniy barkomol avlod tarbiyasi” mavzusidagi ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to’plami, Andijon 2015 yil.
5. Tursunov Sh.S. – “Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati” O’quv qo’llanma. T., 2018.
6. М.П.Матвеев, Теория и методика физической культуры. 1997 г.
7. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990.
8. Ш.С.Турсунов., Д.Ю.Ташназаров., М.А.Урдабаев., Н.Ф.Мустафаев “Теория и методика видов борьбы” Учебное пособия для 3 курса., Чирчик 2020.
9. Шашурин А.В. Физическая подготовка. Москва: Физкультура и спорт; 2015 г.
10. Jumaniyazov D.(2024) GREK RIM GURESINDE SHIDAMLILIQ HAM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI .Modern science and Research. 3(6 11, Sultan Qanyazov QMU, [25.12.2024 12:10]
11. Алхамов, А. Р., & Каниязов, С. Ж. (2023). МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПОДГОТОВКИ БОРЬБЫ НА ПОЯСАХ. Экономика и социум, (5-2 (108)), 559-561.