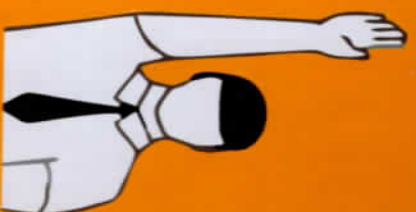


А. МИРЗАЕВ

**БЕЛБЕҮЛІ ТҮРЕС
ТЕОРИЯСЫ ХӘМ
МЕТОДИКАСЫ ОҚЫҮ
ҚОЛЖАНБА**



**ЎЗБЕКСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ЖОҚАРЫ ХАМ Орта
АРНАЎЛЫ БИЛИМЛЕНДИРИЎ МИНИСТРЛИГИ
ТАШКЕНТ ЎДАЛАТЫ ШЫРШЫҚ МӘМЛЕКЕТЛИК
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ИНСТИТУТЫ**

А.МИРЗАЕВ



**БЕЛБЕУЛИ ГҮРЕС ТЕОРИЯСЫ ХАМ МЕТОДИКАСЫ
ОҚЫЎ ҚОЛДАНБА**



ТАШКЕНТ 2023 ЎЗБЕКISTON RESPUBLIKASI OLIY TAILIM,
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

AXBOROT RESURS MARKAZI

(гүрес, белбеули гүрес) киргизилген болып, олар оқыўшы жаслардың арнаўлы физикалық таярлығын тәрбиялау хэм спорт шеберлигин асырыўға қаратылған. Мине усы тийкарда оқышы-жаслар миллий қадриятларды өзлестириў, ана ўатанға садқь болыўға ўйретиу сыяқлы ағла инсаныйлық пазыйлетлер менен кураалантырылады.

Ғарезизлик жылларында мамлекетимиз дүния кен жәмийет шилигинде өзиниң ылайықлы орнына ийе болды. Мамлекети миз сийсий-экономикалық, социаллық-мәдений тараўлардағы кен раўажланьулар, реформалардың жедел әмелге асырыўы хэм орынланьуы менен дүнияға танылды. Әсиресе, өзбек деген ат, өзбекстан деген журттын спорт әлеминде данкы жәхәнте дастан болды. Елимиз спортшылары жәхән хэм Азия чемпионат ларында, Олимпияда ойынларында жокары نتیижелерге ерисип, мамлекетимиз байрағын көктерде желбиретип, ана ўатан гимнин дүниянын түрли мүйешинде жанлатып келмекте.

Өзбекстанда гүрес (белбеули гүрес усылы) халык аралык спорт түрине айланды хэм 1999-жылдан баслап жәхән бириншилиги хэм континентлерде чемпионатлар өткерилип келинбекте. Және бир әхмийетли тәрепи сонда, 50 ден артык мамлекетлерде гүрес федерациялары дүзилген. Өзбекстанда халык аралык гүрес ассоциясы жұмыс алып бармақта. Бул исте биринши Президентимиз И.А.Каримов гүрестин нурааний Президентин сыпатында әмелий жактан жәрдем берип келген. Сондай-ақ, Өзбекстанда гүрести раўажландырыў хэм олардың халык аралык абыройын арттырыўда Өзбекстан Республикасы Белбеули гүрес федерациясы, Өзбекстан Республикасы Дене тәрбия хэм спорт министрлиги, Белбеули гүрес Халык аралык федерациясы «Динамо», «Ёшлик», «Укувич» спорт бирлеспелери, Республикалық касиплик аўқамлары Балалар спортын раўажландырыў қоры хэм әскерлерге көмеклесийши МАК «Өзбекстан жаслар аўқамы» шөлкеми жакыннан жәрдем берип келмекте. Гүрес бойынша балалар хэм жас өспиримлер спорт мектеплери (БХЖӨСМ) сан хэм сапа жатынан кен тармак болып, бартан сайын көбейип атыр. Өзбекстан Республикасы Министрлер Кабинетинин 2010-жыл 30-

октябрдаги қарары айрықша әхмийетке ийе. Итибарлысы, оқыў орынларынын дене тәрбия бағдарламасына 2000-жылдан баслап миллий хэм белбеули гүреслер киргизилиди.

«Балалар спортын раўажландырыў қоры»ның шөлкемлес тирлиўи, усы қордың қаржылары есабынан алыс ауылдарда курылып атырған спорт объектлери тек халкымызды кууан тырып қоймастан, ал жакын хэм узактағы досларымыздың да хәүесин оятты. Және бул қор арқалы биринши гезекте саламат турмыс таризин қалиплестириў, перзентлеримизди түрли унамсыз илгетлер тәсиринен сақтау, спорттын ғалабалык, улаўма халыклық хәрекетке айландырыў мақсет етип қойылған.

Бул өз нәўбетинде жасларды белбеули гүрес усыллары менен таныстырыў, қобилетли балаларды спортқа тартыў, олар дын белбеули гүреске болған қызғыўшылыгын оятыў, сабак хэм сабақтан тыс шынығыўлардың сапасын асырыў жұмыс ларын илимий-педагогикалық жактан изертлеў бүгинги күннин әхмийетли ўазыйпаларынан бирине айланған.

Балалар хэм жас өспиримлер спорт мектептериндети белбеули гүрес шынығыўларын шөлкемлестириў бағдарында ўирениў керек болған әхмийетли маселе бар, олда болса тренерлердин белбеули гүрес шынығыўларын шөлкемлести риўди заманатой усыллар тийкарында мақсетли, системалы хэм نتیижелерин болжау арқалы методикалық жактан дурыс шөлкемлестириўин тәмийинлеуден ибарат.

Дүнидағы хәр бир миллеттин өзинин миллий гүреси болганындай, өзбеклердин де «Белбеули» хэм «Бухараша» деп аталатуғын спорт түрлери бар. Бул еки гүрес түри де тарыйхый раўажланьу баскышынан өткен.

Өзбек халкынын узак тарыйхына ийе миллий спорт түр леринен бири-белбеули гүрес әсирлер даўамында раўажланып, адамларға заўык бағышпаған, мерглердин майдандағы шебер лигин, даўжүрекчилигинин көрсетип келген. Сонлықтанда, палуан лардың аты ел ишинде қадирленетуғын, хәтте оларға миллий қажарманлар сыпатында қаралатуғын еди.

Миллий белбеули түрес дәстүрінің шөлкемlestирилип кәлиплескен дәуірін б.з.ш. 5-3 мың жыллыктардың басларына тууры келеди.

Анығырақ, ол буннан 5000 жыл бурын пайда болған деп есаплаймыз. Бул грек алымы Герадоттын б.з.ш. 455-447-жыллары Орта Азияга болған экспедициясында жазып алынган жокарыда айтылган этнографиялык хәдийеслер (кыздың жигит пенен түреси)де тастыйыкайды.

Миллий түрес темурийлер дәуірінде де, оннан кейинги дәуірлерде де халыкты сүйикли спорт ойынларынан болган. Түрес тарауында дүнияга белгили өзбек палуандлары тарих бетлеринде өшпес из калдырган. Бундай түрешилердин атына «палуан» сөзин косып айтуу оларды елде айбатлырақ етип көресткен. Шайыр Пахлавон Махмуд хәм Ахмад палуандар да өз дәуіринин жеңилмес түрешилеринен еди.

Белбеули түрес хаккында сөз еткенде, олардың бүгинги күндеги жаслардың физикалык таярлыгындагы үстинлик тәрәпи хәм машкалаларды шешүүдеги роли, физикалык таярлык нәтижелілігинин тамийинлеуши әхмийетли факторлардан екенлигин айтуу орынлы.

Балалар хәм жас өспиримлер спорт мектеплериндеги белбеули түрес шынығыуларының шөлкемlestириу-педогогикалык тийкарларының улыўмамакести-жана әуладтың физиикалык хәм жетик руўхый тәрбиясына ерисиудеги тәсирин илимий жактан тийкарлау изертлеу жумысымыздың тийкаргы бағдарын белгилейди.

Илимий дереклер (әдебиятлар, тәжрийбелер, мағлыўматлар)ды үйрениу хәм анализ етиу аркалы балалар хәм жас өспиримлер спорт мектеплериндеги белбеули түрес шынығыулары шөлкемlestирилсе:

тренер хәм оқыўшы-спортшылар арасында өзара бирге ис лесу орнатылады;

оқыўшы-спортшылардың еркинлиги (түрли жумыслар хәм үйрениуге байланыслы) тамийинленеди;

оқыўшы-спортшыларда белбеули түрести өзlestириуге болған кызығыўшылык оянады;

оқыўшы-спортшылар арасында өз-ара бирге ислесиу, тәсир хәм бахдалу орталыгы жаратылады;

оқыўшы-спортшылардың физикалык имканиятларына бола жеке бахшлары кәлиплеседи;

оқыўшы-спортшыларда физикалык, руўхый көнликпе хәм тәжрийбелер, сондай-ақ, миллетимизге тән әдеп-икрамлылык пазыйлетлеринин тез хәм ерте кәлиплесиуйине ерисиу мүмкин, бул жағдай олардың физикалык таярлыгына айрыкша сыпат береди;

- оқыўшылардың белбеули түрес дәстүрлерин жедел дауам еттириуи менен бирге физикалык жактан күшли хәм саламат болууы, мәдениятлы, билимли, ағла инсанылык пазыйлетлерди курамалы өзlestириуи ушын кен шараат жаратылады.

Сонын ушын да, балалар хәм жас өспиримлер спорт мектеплериндеги белбеули түрес шынығыуларын шөлкемlestириу хәм методикалык жактан анык теориялар, педогогикалык талашпар тийкарында шөлкемlestириу нәўқыран әулад тәрбиясының әхмийетли машкалаларынан бири.

1 БАП. БЕЛБЕУЛИ ТҮРЕС СПОРТ ТҮРИНИҢ ТЕОРИЯЛЫҚ ТИЙКАРЛАРЫ

1.1. ТЕОРИЯЛЫҚ ТАЯРЛЫҚ

Реже:

1. Белбеули түрестин шөлкемlestириушилик-педогогикалык тийкарлары
2. Белбеули түрестин раўажлануу тарийхы
3. Оқыўшы жаслардың физикалык белсендiligин арттырууда белбеули түрестин орны

Таваныш сөзлер: *түрес, физикалык таярлык, белсендilik, саламат турмыс, нәўқыран әулад, өспирим жаслар, билимле ндирiu, раўажлануу, социалық раўажлануу, экономикалык, тарийхый-руўхый, миллий, мәдений, философиялык*

Өзбекстан Ғарезисизликке ерискеннен кейин, миллий көдиритларды көдирлеу аркалы жаслардың калбинде ўатанга

мухаббат сезимлерин кушейттириуге айрыкша итибар қаратыла басланды. Халық, соның ишинде, окыўшы жаслардың мәдениетин хәм руўхый тўсиниклерин еиле раўажландыруў, оларды физикалык жактан кемил инсан етип тарбиялау баслы ўазыйпалардың бири етип белгиленди.

Ўатансүйишлик, батырлык идеяларын өзинде жәмлеген миллий кадриятимыз болган белбеули гүрес-дүнияда спорт түри сыпатында тән алынды. Сондай-ак, өспирим жаслардың бос ўақытларын дурыс шөлкемлестириў, спортқа кызыктыруў, оларды шакканлыкқа, алдына койган максетине ерисиўге, бири бири менен аўызбиришликте дослык катнасықта болыўға, және белбеули гүрес бойынша болажақ спортшыларды тарбиялау максетинде дегереклердин шөлкемлестирилиўи, бул тараўда бир канша жетискенликлерге ерисиўде әҳмийетли болды.

Өспирим жасларда халкымызға тән болган сакыйлык, хадаллык хәм меҳир-муриўбетлилик сыяклы пазыйлетлерди еиледе жетилистириў, миллий кадриятлар, мактаньш хәм ўатанға садкы болыўды ўиретиўде белбеули гүрес шынығы ўларында теориялык хәм әмелий көнликтелерди терең ўиретиў менен максетке ерисиледи.

Белбеули гүрес. Бес мың жыллык тарыйхқа ийе әйемги миллий гүрес спорт түри болып, Европа хәм түркий халықлардың арасында дене тарбиянын тийкаргы факторы сыпатында тән алынған. Халықлардың миллий ўрип-әдет, дәстүрлери, байрам хәм той мерекелери аркалы әўлақтан-әўлаққа жетип киятырған руўхый мийрас сыпатында жаслардың физикалык тарбиясында орны жокары.

Өзбекстанда «Белбеули гүрес» аты менен белгили бул спорт түри әйем заманларда ата-бабаларымыз тәрепинен белбауынан услаған ҳалда, тактикалык ҳарекетлер аркалы карсыластын жепкесин жерге тийгизиў түринде ойлап табылған. Бул гүрес түри физикалык күш, шакканлык хәм епшиллик, өзин-өзи корғау менен бирге бекем ерк-ықрап хәм әдеп-иқрамлык пазыйлетлерин де қалыплестиреди.

Өзбек халық дастанларында халкымыздың байрамларында, тойларында, сейиллеринде белбеули гүрес бойынша беллеси ўлер откериўге итибар қаратылғанлығы айтылады.

Тарийх-улы устаз. Оны куяшқа тенейди. Куяшқа қарап жүрген адамның жолы ашық болады. Улы ата-бабаларымыздың таўсылмас манәўий байлықтарынан нар алады. Демек, руўхый әлеми тереңлесип, жетилиседи, социаллык турмыс процессиндеги белсендиллиги артады.

Бүгин дүния нәзерине түсип, абырой атаққа ийе болып, миллионларды өзине қаратқан өзбек миллий белбеули гүреси отмиши де улы халықтың руўхый кадриятларынан бири сыпатында улыланып келген.

Алып барылған изертлеўлерге бола, әйемги дәстан, ертеқ хәм раўиятларда да белбеули гүрес хақында теориялык инкириер билдирилген. Оларда белбеули гүрес матриархат дәўирине тийисли екенлиги айтылған. Буннан жуўмақ сол, өзбек гүресинин тарийхы 5 мың жыллыкқа барып такалады.

Өзбек халкының турмысында гүрес дәстүринин үш түри болған. Оның ең бириншиси физикалык шынығыў сыпатында-экзогам неке мересими менен байланыслы пайда болған. Неке мересиминде болажақ келин-күйеўдин гүреске түсиўин сол дәўирдеги басшы хәялар шөлкемлестирген. Бул хәдийсте матриархат салтанатының әмирлик жолдасын сынау хәм тандау хуқықы тийкарында келип шыққан.

М.О.Косневтың «Ерте дәўир мәдениет тарийхынан очерклер» атлы шығармасында жазылыўынша, матриархат катнасықлар дәўиринде неке көбинесе еркектин емес, ал хәядың басламасы менен дүзилген.

Заманлар өтип бул дәстүрдин формасы өзгередди. Бунда келин-күйеў менен гүреске түсиўден алдын бир душпан менен гүресиў хәм оны жениўи керек болған. Енди пайда бола баспаған патриархат катнасықларға қарсы келиспеўшиликлер де мине усы заманда пайда болған. Кейин болса қызлар өзи жекпе-жек урысларда женген жигитлерге турмысқа шыққан. Буннан тысқары, Сармишсой (Наўайы ўалайты, Нуратанын Қаратаўы)нда сакланған әйемги петрогравлар хәялар жуўде

ири хэм толык, еркеклер болса физикалык жактан онша емес арыкчау сүүрөтлөнгөн (жартас сүүрөтлөри) бул алыс өтмиште халылар еркектерге караганда бир аз кушли болганын аңлатады.

Сондай-ак, паўанлар негизинде физикалык жактан кушли бекем халылардан туўлыуы да халык тарийхы ядында анабасшылык (матриархат) дөүринен сакланып калган болса тажи эмес. Атап айтканда, түркий халыклар тарийхында халы патшалар болганы хаакында мағлыўматлар сакланган. Дана патша хэм уллы тарийхшы Абулғозий Бахадырхан (1643-1663-жылларда Хорезм патшасы) өзинин «Шажарай-тарокима» шығармасында оғулардын жети халы патшасы хаакында кызыклы мағлыўмат калдырган. Олардан бири Сырдариянын төменги агысында Баршыныкент деген әйемиги кала ўайраналары хэм оғулардын Баршын деген паўан хэм әдил патшасы хәйкели хәзирде сакланган (Аралдан 120 км шығыста, Сырдариядан 30 км кубалада). Кызыклымнын Өзбекстан бөлиминде кызылхотун (IX әсир) естелити де бар, ол селжуккий түркер патшасына-жула кушли, ғайбар хэм батыр халыдын хүрметине тикленген. Демек, Тумарис хаакындагы рәўиятта да тарийхый хаакыкаттын ушкынлары бар.

Эпик түрестин үшинши түринде кыз күйеўликке талабан жигитлерден женимпазын тандаган. Енди кыз түреске түспейди, бирак шерт койуў хэм танлау хуқыкы сакланып калады. «Алпамыс», «Одиссея» хэм «Рамаана» сыяклы дүниаылык эпосларда да мине усындай көринислер бакланады.

Этнографиялык изертлеўлерде айтылыўынша, Өзбекстан аймагында белбеули түрес б.з.ш IX-X әсирлерде кен раўаж ланган болып, халык сейиллеринде жарыс өткеруў дәстүрге айланган. Жергиликли халык түрли мересимлерди белгилеўде, әсиресе, наўрыз күнлеринде түрес жарысларын өткеруўге айрыкша әҳмийет берген.

Бул байрамлардын дәслепки үш күнинде аймак кекселери, жасы үлкен нуранийлери басшылыгында белбеули түрес тамашалары шөлкөмлестирилген. Майданшалар адамлар менен толы болган. Усы мүнәсибет пенен камактағылар азат етилген, айыпкерлердин гүнасы кеширилген. Итибарлысы, өткерилген

беллесуўлер жаслар ушын хаакыйкый, хәр тәрешпеме шынығыу мектеби ўазыйпасын аткарган.

Өзбек халык аўызеки әдебиятындагы «Алпамыс», «Төрүглы», «Әўезхан», «Рүстем», «Голганай» сыяклы дастанларда да паўанлар түреси жырланып, ешил хэм шаккан, зийрек хэм даналары улыланган. Және бир мағлы ўмат, әйемиги Кытай колжазбасы «Тан-шу»да Ферганада турак лы түрес ойынлары өткерилгени айтылады. X әсирде жасап өткен араб саяхатшысы Мукаддасий шығармаларында да Мавереннахрдын Мерв, Самаркан, Бухара, Балх сыяклы ири калаларында тез-тезден белбеули түрес беллесуўлери өткерилгени айтылады.

Белбеули түрес-бул паўан жигитлердин куш сынасыуы сыпатында келтириледи. Желкеме желке турып уласып, белди кайырып, түрли усылардан пайдаланып карсыласынын желке син жерге тийгизуў. Миллий түресимиз жасларды турмыска саламат, кушли, батыр, ешил, шыдамлы етип таяртау хэм тарбиялау да тийкаргы курал болып хызмет еткен.

Амир Тему-бахадыр, мөрт, қорықпас, даўжүрек паўан болган. Физикалык кемшилиги-аяғынын ақсақлыгы хэм еки бармағынын жоқ болуўына карамастан, душпаны менен желкеме-желке түресуўге шыккан. «Темурнама»да Амир Тему хэм Кылыш Арыслан арасындагы түрес баян етилиди. «Амири белинен услап, екеуи жааўлап түресип кетти. Бирак Амирдин бир қолы, бир аяғы бир аз нагиран еди. Сондай болса да, кеш ўақытқа шекем таласты. Амирдин аўлақ жерге апарып, былай деди:

Қолымды алын, я пийрим, менде куўат қалмады
Жолға салын, я пийрим менде ғайрат қалмады.

Филхал, Нақшбанд пийриме аян болып, екеуин барып, қолтығынан алып, жерге атты. Амир жығылдым деп гүман етсе, Қылыш Арыслан көкирегин жерге басып өлпитти».

Абу Али ибн Сина (980-1037) да «Тиб конуңлары» китабында түрес руўхый хэм физикалык жағдайында айрыкша әҳмийетке ийе екенлигин бийкарта айтпаған. Ибн Синаның

жазыўына, дене тарбиясы менен тураклы шүтүлланыўшы адамлар кеселликтиң даўасына мутәж болмайды.

Данышпан гүрес түрлери, эсиресе, белбеули гүрес хаккында төмендегиле тарийпти айтады:

«Гүрестин түрлери де бирнеше. Олардан бири: еки гүреси ўшинин хәр бири өз карсыласының белбауынан услап өзине тартады, соның менен бирге гүресиўши карсыласынан кашып кутылыўдың да илажин көреді. Екиншиси болса, оны жибер меўге хәрекет етеди».

Алишер Науаиы да гүрестен, оның данкын жети ықлымға танытқан палуанлардың гүресинен заўықланған. Сонлықтаңда, көп ғана шығармаларында палуанлардың турмысы хәм искерлигине байланыслы әжайып хәм қызықлы ўақыяларды, көринислерди жазып қалдырған.

Палуанларға бағышланған арнаулы «Холати Пахлавон Мухәммед манокйиб» шығармасында Алишер Науаиы өз дәуиринин теңсиз палуаны Пахлавон Мухәммед хаккында сөз етип, ол гүрес өнеринен тысқары диний хәм дүниаылық билимлерди, соның ишинде астрономия хәм математика, химия хәм басқа билимлерди терең ийелегени, «Чоргох», «Сетох», «Панжтох» сыяқлы атақлы намаларды жазғаны, эсиресе, сөз өнеринде жоқары талғам хәм билимге ийе екенлигин айтады. Гүресиўди тураклы әдетке айландырған палуан хәм бахадыр Пахлавон Мухәммед қосықты жула нәзик түсингеннен, сол дәуирдин шайырларының жаңа шығармаларын, дәслеп отан көрсетип, мәсләхәт алыўға асыққан.

Миллий спортымыздың көп асирлик тарийхы соннан дерек береди, ата-бабаларымыздың белбеули гүреси, ең биринши палуанлардың хәр тәрәплеме жетиклиги үлгиси сыпатында данк таратқан. Палуанлардың физикалық жақтан күшли болыўы, гүресиўшенлиги, епшиллиги, сондай-ақ, көп адамлар арасында өзлерин тутыўы, әдеп-ишрамлылығы, манайый келбети, карсы ласына, әтирапындағыларға мүнәсибети хәм басқада сыпатлары айрықша болған.

Көкиреги жерге тиймеген палуанларға пир-ұстаз сыпатында ериў, үлги-насиятларына әмел етиў барқулла өзине тән жақсы

назыйлет болып келген. Пикиримиздин айқын дәлийли, хорезмлик белгили шайыр хәм палуан Пахлавон Махмуд тымсалында булар жамленген. Соның ушын да отан өз дәуиринде Пурёривалий (Палуанлардың палуаны) деген жоқары атақ берилген.

Айтыўларына қаратанда, Пахлавон Махмуд Хиндистанға барған екен. Бел елде гүрес жарысы болыўынан бир күн алдын өз әдетине бол муқаддес орынға зыяратқа барады. Барса, бир хаял жылап налып отырады. Ана: «Ей, Қудайым, ертең баламның бойын бәлент ет. Егер перзентим хорезмли палуаннан женилсе, бизиң күн көрисимиз қалай болады. Барлық үмитим усы гүреске байланыслы», - деп отыр екен. Пахлавон Махмуд бул хаял өзи менен гүресетуғын жигиттин анасы екенлигин сезеди. Ертеңине ол гүресте билип турып карсыласына жениледі. Бул рәйяттан Пахлавон Махмудтың қаншелли адамгершиллиги, мұриўбетли инсан болғаны, бийкарға палуан ақи палуанлардың пири деп улығланбағанын, теберик кәбири неше асирлерден берли муқаддес зыярат орны болып келгенлиги анық сезиледи. Себеби, белбеули гүрес тектана денедеги күш-қуўатты сарышлаў емес, ал бир ўақыттын өзинде алла таала берген физикалық қәмилликти ийгиликли хәм инсаныйлық пазыйлетлер жолында гөзәл етип көрсетиў болып табылады.

Тарийхый шығармаларда, тийкарынан шахслардың атларына қосылған палуан, батыр, бахадыр, мәртлер майданы, пиризор, бала, мас, пил, ерке, бөдене, пашек, сыяқлы көплеген (лақаптарға) итибар беріў керек, себеби бул өзине тән аталыўлар тектана өз заманының теңсиз палуанларына берилген хәм айырым ўақытлары белгили бир усылта қарата қолланылған. Өзбекстанда гүресетуғын арнаулы орындар, майданлар, гүрес болатуғын тойлар болса үлкен той деп жүритилген.

Бүгинги күнде дене тарбия хәм спорт оқыўшылардың күнделикли турмыс тарин ең қолайлы етип шөлкемлес тири ўши, белсендиллигин асыратуғын, саламатлығын бекемлей туғын, ўатанды қорғаўға таарлайтуғын балалар хәм жас өспиримлер спорт мектеплеринде болса нәўқыран әўлақты жетилистириўдин тийкарғы қурады болып табылады.

Оқытушыларды физикалық жақтан тәрбиалау, олардың минезін, ерк-ықарын, эстетикалық тәрбиасына байланыссыз бір қатар әмелі көңілікпелерді пайда етіу және жетілестіріуде айрықша орын тұтады. Бұннан тысқары балалар және өспірімдер спорт мектептеріндегі оқыту дәуірі тийкары спорт түрлері бойынша жоқары спорт нәтижелерге ерисиу ушында қолайлы. Сонлықтан, оқытушылар өзлеринин индии виудал қызығушылығы және көбилетине қарап таңдаған спорт түрі бойынша билим алады.

Көп ғана оқыту орындары 20 дан астам спорт түрлерине көңилестірилген болып, Орта Азия Республикаларында белбеули түрес түрлериде көн ен жайған.

Бұннан тысқары балалар және өспірімдер спорт мектебинде саламатлығында бираз машкаласы бар оқытушылар менен ислесіу ушын арнаулы бөлмелер бар. Бұл бөлмелердеги шынығулар саламатластырыу және жасардың саламатлығын тиклеу характеринде алып барылады.

Балалар және өспірімдер спорт мектептерини оқытушылары улыўмалық және «Алпамыс», «Баршынай» сынау нормалары базасында кәсиплик-әмелий физикалық таарлықтан өтеди.

Балалар және өспірімдер спорт мектептериндеги дене тәрбия және спорт ислерине директор орынбасары және жоқары оқыту орындарында дене тәрбия кафедралары және спорт клублары басшылық етеди.

Спортшыларды таарлауда оқытушы-тренерлер, шыпакер және оқытушылар жамәстининауызбиршилликтеги жұмысынын орны айрықша рөл ойнайды.

Оқытушыларды спорт түрлерини менен шугылландырыуда дене тәрбияның төмендеги талапларына әмел еткен мәсетке муўапық:

-оқытушылардың саламатлығын бекемлеу және сақтау, ҳар тәрәпке физикалық жақтан раўажландырыуда және жоқары исшенлик көбилестерини көңилестіриуге жардем беріу.

-тийкары физикалық сыпатлардың раўажланыуын тәминий леу, мийнет және ўатан қорғауына таарланыу мәсетинде турмыс

лық әхмийетли көңликте және тажрийбелерди ийе леуге бағдар лау.

-оқытушылардың таңдаған спорт түри бойынша ийе леу алынған әхмийетли профессионал-әмелий көңликте және тажрийбелерди бекемлеу және жетилестіриу.

-дене тәрбия және таңдаған спорт түри тараўындағы билим лендириу, шөлкемлестіриушиллик көңликте және тажрийбелерди тереңлестіриу.

-оқытушылардың таңдаған спорт түриндеги спорт шеберлигин жетилестіриу, жоқары спорт разрядларға ерисиуде жәмий етшинструктор және спорт бойынша тренерлердин кәсиплик таарлықтары, билим, көңликте және тажрийбелерини тураклы раўажландырып барыу.

Оқытушылардың дене тәрбиясын шөлкемлестіриу және отан басшылық етиудин мәмлекетлик және еркин формалары менен бир қатарда спорттың барлық түрлерини, атап айтқанда, белбеули түрес бойынша муғалим және тренерлердин жұмысына айрықша тоқтап өтиу орынлы.

Балалар және жас өспірімдер спорт мектептериндеги оқытушынығулардың мәжбүрий мәмлекетлик бағдарлама тий карында алып барылатуғын белбеули түрес шынығулары 4 және 5-классларда жылына 24 саат, 6 және 7-классларда 32 саат, 8 және 9-классларда 48 саат, колледж және лицей оқытушыларында 56 саат, жоқары билим беріу орындарда болса оқытушыларды оқытуу 72 саат етип белгиленген.

Бағдарламаға денсаулықты бекемлеу, мийнет және спорт жарысларына таарлауда қаратылған зәрур минимумдағы оқыту материаллары киргизилген.

Балалар және өспірімдер спорт мектептерини оқытушылары алдына қойылатуғын тийкары норма және талаптар: «Алпамыс» және «Баршынай» сынау нормаларын орынлау, разрядлы спор тшылар, спорт түрлерини көңилестерди таарлаудан ибарат. Бұннан тысқары, көңилестірилген топаларда жоқары спорт нәтий желерге ерисиу ушын зәрур тийкарга ийе болған спортшыларды таарлау менен шугылланады.

Бағдарламаның тийкаргы бөлімлері төмендетілгендіктен ибарат:

Теориялық бөлім. Бұл бөлімде дене тәрбия тийкарлары, гигиеналық хәм табиий илимий билимлер тийкарлары, турмыста хәм профессионал таярлықта дене тәрбия курааларынан еркин пайдаланыўға, сондай-ақ, спорт шынығыўы тийкарларына байланыслы минимум билимлер усыныс етиледи.

Әмелий бөлім. «Алпамыс» хәм «Барынай» сынаў нормалары талаптарына тийкарланған. Бунда материал бөлімлеринин курамына қарап конкретлестириледи хәм кеңейт тирилип барылады.

Хәммә бөлімлердин бағдарламасына кәсиплик-әмелий хәм физикалық таярлыққа байланыслы материаллар киргизилген. Бағдарламаның тийисли бөлімлерин дене тәрбия кафедралары болажақ профессионал искерлигин есапка алған ҳалда ислеп шығады.

Шынығыўлардын тийкаргы бағдарлы саламатластырыў-гигиеналық характерде болып, саламатластырыў гимнастикасы, физикалық таярлық, жарысларға таярлау хәм өз-өзин тексеріўге байланыслы шөлкемлестирилиўшилик тәжрийбедә синдирип барылады.

Таярлау билиминин әмелий бөліми «Алпамыс» сынақ нормативлерине кирителген женил атлетика, гимнастика шынығыўларына, спорт ойынлары, жүзиў хәм басқада турмыслық әҳмийетли профессионал-әмелий билим, көнликте хәм тәжрийбелерине тийкарланады.

Спорт шеберлигин жетилистриў бөліминде танланған кәнителликтеги әмелий материал толық көлемде, «Алпамыс» сынақ нормалары базасында өтиледі. Оларды ийеләў ушын улыўма ўақыт бюджетинин 30-50 % ти ажыратылады.

Сондай-ақ, белбеули түреске кәнителесийте көпшилик балалар хәм жас өспиримлер спорт мектеплеринде ўақыт бюджетинин 70%, «Алпамыс» сынақ нормаларын тапсырыўға болса 30 % ажыратылады.

Спорт түрлері бойынша кәнителесетуғынлар ушын норма талаплары артығы менен орынланып, балалар хәм жас өспи

римлер спорт мектеплеринде I разрядлы спортшылар, спорт усталығына талабан хәм спорт усталары, сондай-ақ, халық аралық дәрежедеги спорт устасы, жәмийетши кадрлар-спорт бойынша инструкторлар, төрешилер, дене тәрбия исинин шөлкемлестиріўшилері хәм тағы басқалар таярланады.

Оқыўшылардын белбеули түрес бойынша кәнителесуїинде түрестин Олимпияда түрлеринен бири-классикалық хәм еркин түрес, самбо ямаса дзю-до менен коса алып барыў арқалы жоқары спорт натийжелерине ерисіў мүмкин.

Қадағалау ушын сораўлар:

1. Физикалық таярлық ҳақында түсиник берин.
2. Теориялық билимлер дегенде нени түсинесиз?
3. Өзбекстанда белбеули түрес қашаннан баслап раўажланған?

Пайдаланылған әдебиетлар:

1. Белбеули түрес теориясы хәм методикасы. 2015.
2. «Туронтарихи» журналы, 3-сан, 2002.
3. Денетәрбиятеориясыхәм методикасы. «ITA PRESS». 2015.

1.2.БАЛАЛАРДЫ БЕЛБЕУЛИ ТҮРЕС КЕҢАЛАПАЛЫҢ КРИТЕРИЯЛАРЫ

Реже:

1. Белбеули түрес-физикалық белсендиликти асырыўдын факторы сыпатында
2. Оқыўшылардын физикалық искерлигин шөлкемлестиріў
3. Түрес техникасы ҳақында түсиник
4. Миллий түрестин өзине тән кәсийетлери

Таанышсөзлер: билимлиндириў, тарбия, түрес раўажлануў, тарийхый-руўхый, мәдений, миллий спортмектеплери, тадратталуў, жетискенлик, жарыс, таярлық, техника, физикалықтарлық, физикалықсыпатлар

Балалар хэм өспиримлер спорт мектептеринде кәнигелестирілген спорт түрлери бойынша тастыйықланган бағдарламаларға, соның ишинде, белбеули түрес бағдарламасына мууапк өткериледи.

Балаларды белбеули түрес кетандипалуу төмендети критериялар тийкарында әмелге асырылады: түреспенен шұғыллануға болган кәбилеттин ерте оянуу, мийнет сүйишлик, батырлык, батылык, мөртлик сыякты кәсийетлерге ийе болуу, билимлерди тезийелеу хэм тәжрийбе, көнлик пелерди натийжели кәлиплестирюу, спорт техникасын үйренюу хэм жетилистирюу процессинде дөретюушлик элементлердин бар болууы.

Балалардын спорт мектептеринин белбеули түрес бөлимлерине танлау процессинде саламатлык, организмнин анализатор системасынын жагдайы, морфологиялык белгилер, физикалык таярлык, хәрәкетти уакытшинде, орында хэм күш берюу бойынша елдеаныкорынлауға жәрдем беретугын координацион кәбилетлер дөрежесине сапкалуу зарур.

Спорт мектептеринин белбеули түрес бөлимлерине танлап алыуда төмендеги кадағалау сынақлары (тестлери) колланылады. (1-кесте)

1-кесте

Спортшыларды танлапалуу системасы

Танлап алыу баскышы	Танлап алыудын тийкарғы уазыпалары	Танлап алыудын тийкарғы усыллары	Шұғыллануушыл ардын курамы
I	Балалар хэм өспиримлер спорт мектебине дәслепки танлап алыу	1. Педагогикалык баклау 2. Кадағалау сынақлары (тестлер) 3. Спорт түрлери бойынша жарыслар. 4. Социологиялык	Түрли жастағы балалар хэм өспиримлер (спорт түри өзгешелигине карап)

II	Танланган спорт түринде натийжели кәнигелесиуте койылатугын талапларға дәслеп танлап алынган шұғыллануушыл ар курамынын мууапкылыгын тексерюу. Балалар хэм өспиримлер спорт мектебине кабыл етиу	1. Педагогикалык баклау 2. Кадағалау сынақлары (тестлер) 3. Жарыс хэм кадағалау-шамалау беллесиюлери 4. Психологиялык изертлеулер 5. Медициналык-биологиялык изертлеулер	Түрли жастағы балалар хэм өспиримлер
III	Спорт мектебинин хәр бир окыушысын онын айрыкша кәнигелесиутин акыргы мөрте аныклау максетинде коп жыллык тураклы үйренюу (спортқа бағдарлау баскышы)	1. Педагогикалык баклау 2. Кадағалау сынақлары (тестлер) 3. Жарыс хэм кадағалау-шамалау беллесиюлери 4. Психологиялык изертлеулер 5. Медициналык-биологиялык изертлеулер	Балалар хэм өспиримлер
IV	Спорт жамийетлери, мекемелер, мамлекеттин өспиримлер	1. Педагогикалык баклау 2. Кадағалау сынақлары (тестлер)	Өспиримлер хэм кызлар

	сайланды командаларына тандап алыу	3. Жарыс хэм қадағалау-шамалау беллесиўлер 4. Психологиялык изертлеўлер 5. Медициналык-биологиялык изертлеўлер	
V	Спорт жамийетлери, мекемелер, мамлекеттин жаслар сайланды командаларына тандап алыу	1. Педагогикалык баклау 2. Қадағалау сынақлары (тестлер) 3. Жарыс хэм қадағалау-шамалау беллесиўлер 4. Психологиялык изертлеўлер 5. Медициналык-биологиялык изертлеўлер	Өспиримле
VI	Мамлекеттин сайланды командаларынын тийкары курамына тандап алыу	1. Педагогикалык баклау 2. Қадағалау сынақлары (тестлер) 3. Жарыс хэм қадағалау-шамалау беллесиўлер 4. Психологиялык изертлеўлер 5. Медициналык-биологиялык изертлеўлер	Үлкен жастағы спортшылар

Адамнын физикалык искерлиги 2 тураклы байланыс болган тәрешлерди камтыпалады.

Билимлендириў – булл процесстеин сан пүткил тәбиятты, барлыкты жетилистиреди хэм оған ийкемлеседи, өзинин имканиятларын кеңейтеди, сондай-ак, спортшы жокары көрсет кишлерге ерисиў ушын зарур билим, көнликте, тажрыйбелерге ийе болганын билиў имканиятна ийе болады.

Спорт тағы жетискенлик. Хәр кандай белгили жағдай ларда онын дәржееси спортшынын туўма кабилети, таврлык системасы нетийжелилигименен белгиленеди.

Жетиклик дәржедеги жетискенлик. Шахстын усы гүрес түри бойынша оны белгили дәржеде раўажлануў баскышын дағы ең жокары дәржедеги имканият хэм кабилетлерин сәулендириўши көрсеткише сапланады.

Белбеули гүрес мектеби – булл жамийетлик-экономикалык шараатлар тасиринде, спорттараўындағы теориялык билим хэм әмелиятты биргеликте курамалы ийелген хэм гүресиўшинин шахсын толык көрестиўиушын жамленген билимбериў, тәрбиялау хэм спортшыны таврлау процессин камтыпалган шөлкемлестириўшилик методикалык система.

Белбеули гүресшинин физикалык таврлыгы, спортты өзинин тандаган гүрес түри бойынша ең жокары көрсеткикишлерге ерисиўде, онын таврлыгында тәмийинлеп беретугын сыпат хэм кабилетлерди раўажландырыў хэм жетилистириў максетинде физикалык шынығыўларды коллануўга тийкарланган физикалык тәрбиянын арнаўлы процессин көрсетеди.

Спортшынын шынығыўларды орындапбаруўы нетийже синде спортшынын шуғылланганлыгынын жағдайын белгилеп беретугын түрли морфологиялык функционал өзгерислер жүз береди.

Шуғылланганлыгы–булл спортшынын организмдинети ийкемлесиўшенлик өзгерислерменен және физикалык таврлы ғыменен байланыслы болган биологиялык характерде өтетугын процесс болып есапланады.

Физикалык таврлык–дегенде шахстағы физикалык сыпат ларды тәрбиялау түсиниледи.

Физикалық сыпаттар – бұл түреси үшін физикалық таярлығын хәм оның белсенди қарсыласуы икерлигин әмелге асыруға таярлығын белгилеп беретугын түрестің өзине тән өзгешелігі.

Спортшының шұғылланғандығы, әдетте, оның ұлыма хәм арнаулы түрлерге бөлінеди:

• **Ұлыма шұғылланғандығы** – бұл спорт тарауындағы түресте мускулменен илемейтуғын түрли икерлик түрлерин қолланатуғындам органдарының хәм организм системаларының функционалық имканияттарын хәм физикалық сыпатларына сыратуғын, инсан саламатлығын басқартуғын арнаулы болмаған шынығыулардың тәсири.

• **Арнаулы шұғылланғандығы** – бұл жеке түрелерде арнаулы физикалық шынығыу сыпатында таңлап алынған мускулмененислене туғынскерликтің белілі бір түрінің жетілістіріліуі.

• **Таярлық** – бұл жарыс процессінде максимал имканиятларды көрестіуіте спортшы организмнің барлық имканиятларының комплексин көрестетугын түсиник.

• **Спорттағы форма** – бұл спорт тарауындағы жетіліс тириліу басқышы үшін тән болған, спортшының жоқары жетіскенликлерге ерисиуіндегі ең жоқары дәрежедегі таярлық жағдайы.

Билим беруі хәм шынығыу өткеріуді, физикалық жақтан жетілістіріуіте ерисиуіте, психологиялық турақылдық хәм рухый байлықты тармониялық жақтан сәйкеселіуі процессінде спорт тарауында жоқары нәтижелер, физикалық жетіліс уіте ерисиуіте бағдарланған бирден-бир педагогикалық процессин еки тәрепи сыпатында қарау керек.

Белбеули түресшилерди таярлап беруіди басланғыш дәуірде билим беруі көбірек әхмийетли болып табылады. Кейинги дәуірлерде болса, билимнің орнын шынығыулар ийелейди. Бирақ, дерлик хәр бир шынығыулар процессінде билим беруі элементтери ушырасады.

Билим беруі процессінде шынығыулардың ең биринши ұазыйпасы жана техника хәм тактикалық икерликти жетіліс

тиріу, физикалық сыпаттарды рауажландыруы хәм рухый-ерек-ықарлық сыпаттарды тәрбиялау болып есепланады. Шұғылланушыларға теориялық билим беруі хәм оларменен шынығыулар өткеріу арнаулы өзгешелікти пайда етеди. Тренер спортшының ерте жасында, оның характери қәлип жесуінде есапкалыуы керек. Сонықтаңда, бир уақыттың өзінде түресши-спортшыны арнаулы таярлап баруыменен бирге оның тәрбиесымененде шұғыллануы керек.

Билим беруі процессин жетілістіріуде мұғаллим хәм тренер, еңдәлеп өз алдына турған максет хәм ұазыйпаларды белінуі зарур.

1.3. БЕЛБЕУЛИ ТҮРЕС ТЕХНИКАСЫ

Белбеули түрес-бұл ең биринши нәубетте услалпалуы арқалы қарсыласыменен өз-ара тәсир әмелге асырылады. Хужим етиу түрестеги усылардан ең тийкарғысы есапланады, соның ушын түресте 100 ден аслам хужим усыллары бар. Спорт түресинде хужим етиу-хужим жасаушы қолыменен қарсыласының толықмаса денесинин бир бөлетине хужим етиуі, өзін қорғау хәм қарсыласуды әмелге асыруы максетиндеги (жарыс қатыйдаларына әмел еткен халда) жұмыс сыпатында қаралады. Белбеули түресте қарсыласқа хужим етиу арқалы оны қолға алуы белбеуменен әмелге асырылады.

Келтирилген тәрийишлердин бирине бола, түрес-бұл қол арқалы басыпалуы жәрдемінде бар билим хәм көнликтелерди еки тәрепи арқалы алмасыу болып есапланады. Қарсыласы үстинен сапжениске ерисиуиямаса оннан үстем келіуі ушын қарсыласын қысып тилемге жығыуытйкарғы максет болып есапланады.

• **Белбеули түрес техникасы** – бұл жениске ерисиуде қолланатуғын түресіушилерди, хужим етиу, өзін қорғау, қарсыласуды қоллаудың техникалық хәрекетлерди жарыс қатыйдаларынасай түрде әмелге асырылатугын жыйындысы болып табылады.

Қол ұсылдар әйемге дәуірден берли сақланып киятыр, яғнай хәр бир ұсыл-бул түрес тараўындағы көп жыллык тәжрийбе, билим хәм билим беріу методдын беріу болып есапланады. Сонлықтаңда, биз айтамыз, түрес-бул қолменен басылау жәрдемінде билимлермен енаалмасу, онда ұсылды жақсы билген, оны дурыс орындаған, қим көп шуғылланған болсағана сол жеңеди.

Белбеули түресиниң гилемдеги жайласуы, оның дене белиминин (қол, аяқ, денеси) хәм басқа өзгеріуи хәркет деп аталады. Себеби, хәркетлер бар қуласанағы әмелге асырыл ады хәм искерлик нәтижесинде пайда болады, оларинсан ғашахсқа тәсир еткендей тәсир етеди. Сонлықтаңда, бәсекилик шәратында кескин жағдайларда спорт қағыйдалары, спорт этикети нормалары, қарсыласқа болған хұрмет талап етилетуғын спорт түресинде жеке кәлиплесиуде күшли фактор болып хызмет етеди.

Хәркетли искерликтин орынлануы хаккында айтқанымыз да, барқулла «техника» түсининин еслетип өтемиз. Техника дегенде, хәркет орынлануының ең нәтижесли ұсылы, яғнай оның рационал орынлануы түсиниледи.

Хәркетли искерлик техникасы илимий анализ хәм түрес усталары тәрепинен хәркетли искерлик техникасы орынланы ұы ұсылларынның әмелияттағы нәтижеси.

Техниканы рационал орындау оның параметрлерине қарап бақаланады (динамика, кинематика, уақытшалық, оператив х.т.б) бирақ, түресте хәркет уазыйпаларының орынлануы спортшының реакциясына, зәрүрли искерликтин таңлануына, оның орынлануы анықлығына, динамикалық жағдайдын бақалануына (DV) байланыслы.

Белбеули түрес түрли жағдайларда алып барылуы мүмкин. Олар 2 түрге бөлинеди: түрү жағдайы гилемде, гилемде белбеуленулау жағдайы. Белбеули түрес түрли ұсылдан қураылған. Ұсыл-бул түресини оның жәрдемінде сап жеңиске ямасақарсыласы үстинен оны жығыуарқалы үстемкеліуге ерисетуғын техникалық хәркет-бул гилемнен тартып алып, сон оны түресіу гилемине басыу ұсылын гилемде ямасатуруы

жағдайында орындау ұсылы. Түресте айрықша ұсыллардан пайдалануы бар қулада нәтижесли есапланбайды, себеби, ұсылды таярлау хәм оны өткеріу уақытын талап етеди, бунда хұжим етүйшинин режесин аңлап жетиуи қыйын емес. Соның ушын көп санды жеке түрдеги түреслердин алып барылуында, түрес усталарының көпшилиги бир ұлыўма өзгешеликке ийе-олар СТУД депалатуғын хұжим комбинациясын қолланады, яғнай өткеріу процесси КДСдағы бирден-бир тактикалық мақсетлерге бойсындырылған айрықша ұсыллардан емес, алтыарлай тутын хәм жуўмақтаушы ұсыллардан ибарат комбинациялардан пайдаланылады.

Тактикалық таярлық дегенде, ойлап қойылған ұсылды өткеріу ушын қолайлы шәратлар жаратуы мақсетинде техникалық-тактикалық хәркетлерден рационал пайдалануы түсини леид. Тактикалық хәркет-бул техникалық хәркетти табыссы жуўмақтау ушын қолланылатуғын тактикалық таярлық еркин ұсылының қурамлы бөлети болып есапланады.

Миллий белбеули түрестин теориясы хәм методикасы рәўажлануы басқашының бирнеше дәуирин басып өтеди.

1-басқаш-инсан организмине хәркетли искерликлер тәсири хаккында әмпирик белгилердин топлануы. Тири орта интминин хәркетлеринин сандықартайуы дәуиринен берли қызықтырып келген. Хайўан хәм адамзатты механикалық хәркетлері бойынша әйемгигрек табиғат таныўшылары, философлар, атапайтқанда, Аристотель (б.з.ш. 384-322-жж.) айрық шақызытуышлық пененқарағандығы бойынша мынлаўматлар бар. Хәркетлер хаккындағы өзликилеринде Аристотел бақлаулар, турмыслық тәжрийбесинен келип шығып инскр билдиреди. Гладаторлар мектебинде жумысалып барған, Рим шыпақери Кладвий Гален (б.з.ш 130-201-жж.)мындан нервлер бойынша қабылтилетуғын мускуллар данды хәркетлерди импұлслар тәсиринде басымтий қарындақс қаратуғын буўыллар хәркетлерин мускуллар әмелге асыруы тәжрийбе арқалы дәлильеп берди. Ол мускултонусын хәм антагонистикалық мускуллар хаккындағы түсиникти илгери сүредди. Ибн Сина (980-1037-жж.) энциклопедист алым,

философ, биолог, врач Орта Азия хэм Иранда жасаган, инсан мускулларын үйрениў бойынша илимий изертлеўлер алыпбарган хэм емлеў максетинде физикалык шынығыўлардан пайдаланатуғынеди. Авиценна (ИбнСина) физикалык шынығыларменен шуғыллануўды, денсаулықты сақтау тәртибиндеен тийкарғысы деп билетуғын еди; ол физикалык шынығыўлардын тәрйиши хэм классификациясын келтирген, шынығыўларды коллануўда хэр түрли шынығыўлар тәсиретийинин өзине тән өзгешеликлерине хэм индивидуал жантасыўдың заруулигине тап өткенеди. Эмпирикалык билимлердин толлануўы физикалык шынығыўмен ен шуғыллануўдың нәтийжелилигитин сан тәрәпинен анлап жетиўине хэм тәжрийбелерди үйретий усылын билиўе алып келди, физикалык тәрбия куралы сыпатында жеке түрес усыллары, техникалык хәрекетлердин пайда болуўына шәрат жаратады.

2-баскыш - белбеули түрести өзлестирийдети дәслепки методикасының жаратылуўы сол дәуирдеги прогрессив ода лелор-философлар, педагоглар, шыпакерлер физикалык шынығы ўларменен шуғыллануўдың нәтийжелилигитин сыртқы нәтийжелерге карап бахалана тутынеди (инсаншыдамлы, күш лирек, түрестегүресий тәжрийбесине ийе бола тутынеди).

Усы күнгеше кемжетипкелген физикалык тәрбияның ен белгили методлары эйемги Грецияда жаратылган еди: бирден-бир системата бирлестирилген оқытуў хэм күш, шыдамлылык тырау ажаландыруў методлары, жеке түрестин анык курааллары. Орта әсирлерде методикалар саны артып барган хэм гимнастика, жүзиў, ойын, ожайданокаатыў, атта жүрий, кылыш пазлык, жекегүрес бойынша дәслепки коллан балар пайда бола баслаган.

3-баскыш-физикалык тәрбия хаккында теориялык билимлерди интенсив түрде топпап баруў-бул дунианың жаратылыс дәуиринен XIX әсир акырына шекемги болган дәуир. Инсан хаккындағы, тәрбиясы хэм отан билим берий, оны емлеў бағдарындағы пәннин раўажлануўы, философ, педагог хэм шыпакерлерди дене тәрбия машкалаларына итибар каратыўға бағдарлареди. Дене тәрбия мазмуны хаккында

философиялык, педагогикалык хэм медицинаға байланыслы мигилуўматлар топпанып барылды. Усы түрли билимлерди адам турмысында дене тәрбия хаккындағы бир улыўматолыккөз-карасларды хэм оның әхмийетин көз алдыға келтирий заруреди. Итальянгалымы Леонардо да Винчи (1452-1519) улы художник, математик, механик, инженер бардык катын анатомия хэм механика тараўындағы мағлұматлар тийкарында инсанның жағдайы хэм хәрекетинин анализине караткан. Ол инсан хәрекети биомеханикасының тийкаршыларынан бири болып есепланады. Улыўма педагогикалык теорияның физикалык шынығыўлар системасын ислеп шығылуўында швед педагог-демократ И.Г.Гестолопи (1746-1827) тәрәпинен жазылган балаларды хәрекет қабилетин раўажландыруўға мөлшерленген «буўын гимнастикасы» китабы айрықша орын тутады. XIX әсирде дене тәрбия хаккындағы теориялык жумыслар пайда бола баслады. Солай етип, 3-баскыш XIX әсирдин басынан илимий билимлердин еркин тарауы сыпатында ресмийлес тирисе баслаган дене тәрбиясы теориясына тийкарсалды.

4-баскыш-дене тәрбияның елимизде ғәрезсиз илимий хэм оқыў пәни сыпатында теориясы хэм методикасы жаратылып атырғандығы хэм XIX әсир акырынан Улы Октябрь революциясына шекемги болган дәуирди өзипине алыўыменен харақтерленеди. Ол физикалык мәдениетти улыў матурмыстың колпанатараларына терең тәсир етуйин түсиндирип, дене тәрбияға байланыслы изертлеўлердеги машкалаларды интенсив раўажлануўыменен харақтерлейди. Дене тәрбияның әхмийетти хаккындағы илимий идеялардың раўажлануўында педагог, анатом-шыпакер П.Ф.Лестгафтын (1837-1909) «Дене хәрекетлеринин теориясы» атлы илимий жумысы айрықша әхмийетке ийе.

Оның тарийх, анатомия, биология, педагогика, антрология пәлилеринен хэм дене тәрбияның теориясы хэм методикасы бойынша алып барылган илимий жумыслары жүде прогрессив есепланады, сонлықтанда, ғәрезсиз илимий хэм оқыў пәнлери елпаттында дене тәрбияның заманагей теориясы хэм методика есинин тийкарында өзкөринисин тапкан.

5-баскыш – илимий хэм окыу мәкемелерименен кәнигелес тирлиген, дене тәрбия машкалалары комплекс түрдө бир катаралымлар тәрәпинен шешилиүименен характерленеди. Тураклы материалдын артып барыуы, жаңа ызамлылыктардын жаратылыуы бирден-бир илимий хэм окыу пәни есапланган спорт түресинин теориясы хэм методикасынын дифференциаланы уйна алып келди. Жаңа пәнлер пайда бола баслады: спорт түресин шөлкөмlestириу, хужимжасаушы хәрекетлердин биомеханикасы хэм тагы баскалар. Демек, белбеули түрес-бул текана педагогикалык спорт машкаласы емес, алжәмийетлик, психологиялык хэм биологиялык багдарлаты машкалалар болып есапланады. Инсан табиятын өзгertiуименен бир уакыттын өзинде өзгerteди, өзин физикалык интеллектуал, рухый, ерк-ыкпар хэм баска пазийлетлерди жетилистиреди.

Солайетип, спорт түресинин рауажлануы адамды өзинин характерин өзгertiуи бойынша онын искерлик процесси хэм натыйжеси болып есапланады.

Белбеули түрес жарыс қағыйдаларында рухсат етилген арнаулы техникалык хэм тактикалык хәрекетлер жәрдеминде карсылыкты жеңиуименен характерленеди.

Белбеули түрес спорттын бир түри сыпатында көп асирлер да уамында түрли халыктар тәрәпинен мәденийлестирилип келинбекте. Хәр бир халык түрли тарыхы дәуирлерде белбеули түрес бойынша жарыслар өткерип келген. Бул жарысларда өзлеринин миллий үрп-әдетлерин хэм асиресе, мәдени ятын сәулендиретутынеди. Солайетип, уакыттын өтиуименен түреси удин қағыйдалары хэм түрес техникасы жаратылды.

Түрли халыктарда өзинин миллий түреси жаратыла басланды, олар баска халыктар түресинен өз қағыйдасы хэм техникасыменен парькланатутынеди. Усы жагдай түрестин көптана түрлеринин пайда болууына алып келди.

Дәслеп белбеули түрес техникасы хэм жарысқағыйдалары бир-бирименен тыгыз байланыста, бир уакыттын өзинде бир-бирин өзгertiп, толтырып, рауажланып барды. Уакыттын өтиуименен қағыйдалар техниканын рауажлануы хэм жагдайына тәсир өткере баслады. Жеңиске ерисиле тутын кәлеген

техникалык хэм тактикалык хәрекетлерди колланыу шегарасы аныкланган еди.

Хәзирги уакытта белбеули түрестин хәр кандай түри хэм колланылатутын усыллар жарыслар өткерилетутын қағыйдалар тийкарында регламентленеди.

Белбеули түрестин көп түрлеринде жарыслар қағыйдасыуы түрес характерине байланыслы болады хэм бир-биринен түрли белгилерменен парькланады, олардан тийкарғылары төмендегилер болып табылады:

1. Жеңисти аныклау (техникалык хәрекетлерди бахалау).

2. Белбеули түресте алып барылатутын қағыйдаларда рухсатетилген жеңис кеерисиу усыллары хэм қарарлары.

3. Белбеули түрестин кийими.

4. Белбесиудин дауамлылығы.

Белбеули түрестүрлерди парькланатутын ең әхмийетли белгилери болып, жеңистин мазмуны хэм оған ерисиуте рухсат етилген усыллар хызмет етеди. Түрешинин кийими де айрықша әхмийетке ийе. Белбесиудин дауамлылығы тиккелей түрес техникасына тәсир етип, онын тезлиги хэм интенсивлитинде, сондай-ақ, түрешинин таарлык көринисиндеги методикасында да өз көринисин табады.

Бул белгилерге мууапык түрдө түрестин көптана түрлеринийда болды. Олардан айырымдары жок болып кеткен болып, текана өнер естеликлеринен хэм әдебий дереклерден белгилер, баскалары кең таркалган болып, бүгинги күнде спорт әмелиятан кең түрдө енгизиледи.

Грек-рим түреси, еркин түрес, дзюдо, самбо хэм шығыс жеке түреси сыяклы түрес түрлері ең көп рауажланып, халык аралык дәрежеде тан алынган.

Көпшилик мәмлекетлерде халык түреслери рауажланбады, олардын рауажлануы мәмлекет тәрәпинен коллан-кууатлан болды. Бундай мәмлекетлерде халык аралык тан алынган түрес түрлеринен баска профессионал спорт ушын тан болган түрес түрлери таркалган, бул түрлер бойынша өткерилетутын жарыслар тамаша сыпатында, пул топлау мақсетинде өтке рилип,

милий гүрес хэм спорт-саламат дастырыушы багдары менен хеш кандай улыўмалығы жок.

Россия Федерациясында халык гүрес түрлери үзликсиз раўажланып, кен жамийетшилик арасында жетилистирилип хэм таркалып барады. Бүгинги күнде Россия Федерациясынын көпшилик районларында Поволжияда, Сибирда, Москвада белбеули гүрес мектеп окыўшыларынын дене тарбия сабакалары багдарламасына киргизилмекте. Белгили, дене тарбиянын тийкарғы формасы болып, хәттесине 2 мареден кем болмаган окыў шынығыўлары болып есапланады. Буннан тыскары, кәләўшилер секцияларда, спортты жетилистириў бөлимлеринде шутылланыўлары мүмкин. Белбеули гүрес шынығыўлары төмендеги багдарларға бөлинеди:

- 1) саламатлыкты бекемлеу;
- 2) жумыс ислеу укышлылыгын саклап калыу;
- 3) ерк-ықрар хэм физикалык сыпатларды тәрбиялау;
- 4) белбеули гүрес бойынша улыўма инструкторлар, тренер хэм төрешилерди таарлау.

Көпшилик республика, ўалаат хэм районларда белбеули гүрес түрлеринин бириншилиги бойынша халықаралык тән алынган миллий белбеули гүрес түрлери бойынша жарыслар өткериледи.

Алдыннан бар болган хэм бүгинги күнде де раўажланып атырган белбеули гүрес түрлерин бир неше топарларға бөлиў (классификациялау) мүмкин.

Классификациялау негизине кағыйда рухсат етилген карсылас пенен гүрес усылларынын хәр бир гүрес түринин ен әхмийетли белгилери киргизилген.

Бул белгилерге муўапык түрде гүрестин көп түрлери төмендеги 6 топардан ибарат болыўы мүмкин:

1. Аяқлар ҳарекетсиз тик халатта белиндеги белбеуден бекем услап гүресиў
2. Аяқлар ҳарекети жәрдеминде тик турған халда хэм белинен услап кәдем атып гүресиў.
3. Аяқлар ҳарекети жәрдеминде тик турған халда хэм белинен услап, шеп хэм оң аяқ жәрдеминде кәдемлеп гүресиў.

4. Аяқлар ҳарекетсиз тик турған халда қоллар жәрде минде гүресиў.

5. Аяқлар ҳарекети жәрдеминде тик турған халда алдамшы ҳарекетлер менен гүресиў.

6. Аяқлар ҳарекети жәрдеминде карсыласты жүргизип жанбас аркалы гүресиў.

Бул классификациялау курамына техникасы бирғана карсылык ҳарекети менен шетараланган хэм күш ислетиў характериндеги шынығыўлардан ибарат.

Белбеули гүрес тарийхынын аты оны мәденийлестирген халықтың тили тийкарында пайда болған. Мысалы, грузин тилинде «гүрес» сөзи «чидаоба», тажикшеде «гушти», туркшеде «тореш», казакшада «күрес» хэм таға баска деп аталған.

Классификацияланыўы наму ўапык белгили болған гүрес түрлерин келтирип өтемиз. Атап өтилмеген гүрестүрлери классификацияланыў кестесиндеги топарлардын қатарына киргизилген болыўы мүмкин.

Қадағалау ушын сораўлар:

1. Окыўшыларды белбеули гүреске танлап алыўда қандай нормаларға тийкарланыў керек?
2. Физикалык сыпатларды айтып берин.
3. Техникалык таарлык дегенде нени түсинесиз?

Пайдаланылған әдебиятлар:

1. «Гүрон тарихи» журналы, 3-саны, 2003.
2. «Гүрон тарихи» журналы, 3-саны, 2002.
3. Белбеули гүрес теориясы хэм методикасы. 2015.

II БАП: УЛЫҰМА ФИЗИКАЛЫҚ ТАЯРЛЫҚ

2.1 ОҚЫҰШЫЛАРДЫ ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯЛАУ ҰАЗЫПАЛАРЫ

Реже:

1. Белбеули түрес сабақтарын шөлкестіріу талаптары.
2. Оқыушыларды ӨСМ деги физикалық шұғыланыуы.
3. Дене тәрбия сабақтарын шөлкестіріу ұсылдары.

Тааныш сөзлери: *дене тәрбия, физикалық жетилісіу, рәуажланыу, БӨСМ, миллий түрес, шөлкестіріу, әдеп-иқрамдылық, рухый күш, индивидуал, арнайы таярлық.*

Оқыушыларды физикалық тәрбиялау олардын әдеп-иқрамдылық, рухый, ақыл, эстетик тәрбиясында, ұсыменен бирге келешектеги ислеринде зарур болатұғын шөлкестіріу исине тийислиемелий көнликпелерди пайда етиу хәм оларды рауажландырыу да шешиуши рөл ойнайды. Буннан тысқары мектептен тысқары спортпенен шұғыланыу дәуири тийқарғы спорт түрлери бойынша жоқары нәтижелерге ерисиу ушында қолайли. Сонын ушында оқыушылар өзлеринин индивидуал қызығышылықтары хәм көбиийетлерине мууапықтандыған спорт түрлери бойынша БӨСМ де арнайы таярлық жылларында әуметли жетилиси прауажланады.

Көпшиллик БӨСМлеринде 20 дан көбирек спорт түрлери бойынша кәнийгелескен болады. Орта Азия республикаларында болса көбирек миллий спорт түрлери бойынша кәнийгелеседи.

Буннан тысқары, спорт мектеплеринде денсаулығындан ұқсаны болған оқыушылар ушын арнайы бөлимлер шөлкестіріу мақсетке мууапық болып, булшынығыуларден саулықты бекемлеу хәм жаслардың денсаулықтарын тиклеу хәрекетлеринде алып барылады. Буларда оқыушылар улыу махам сынау нормативлери базасында кәсиплик-әмеллий физикалық таярлықтан өтеди.

Балалар хәм өспиримлер кәнийгелестірилген олимпия резервлери спорт мектеплеринде дене тәрбия хәм спорт ислерине спорт түрлери бойынша тренерлер басшылық қылады. Спортшыларды таярлауда муғаллим-тренер, шыпакер хәм оқыушылардың актив қатнасыулары әхмийетли рөл ойнайды. Оқыушыларды физикалық тәрбиялау ұазыпасы төмендегилерден ибарат:

Денсаулықты бекемлеу хәм сақлауда, хәр тәрәплеме физикалық рауажланыуға хәм жоқары искерлик көбилийетин қәлиплестіриуге жәрдем беріу.

Тийқарғы физикалық сыпатлардың рауажланыуын тәминийлеу, мийнет хәм ұатанды қорғауға таярлау мақсетинде турмыслық әхмийетлик өнликпелерди хәм шеберликлерди ийелеу.

Таңланған спорт түри бойынша ийелепалынған әхмийетли профессионал – әмеллий көнликпелерин, шеберликлерди бекемлеу хәмде жетилистіріу.

Дене тәрбия хәм таңланған спорт түри бойынша билгилерин, шөлкестіріу көнликпелерин хәмде шеберликлерин және дерауажландырыу.

Таңланған спорт түриндеги шеберликлерин рауажландырыу, жоқары спорт разрядларына ерисиу, спорт бойынша жоқары нәтижелерге ерисиу ушын зарур болған билим, көнлик пехәм шеберликлерди ийелеу.

Усы ұазыпалардан келип шығып, шынығы ұларды шөлкестіріуде өзине тийисли гигиеналық талапларға әмелстиу зарур. Сонылықтан белбеули түрес сабақтарында таза, жыйнақты татылған спорт кийимлерине (плавка, трусик), жұмсақ аяқ кийимге (борсовкада түрес түсиуге рухсат етиледі) ийе болыу керек. Хәмме оқыушылардың тырнақлары алынған, шашлары қысқа етип алынған болыуы талап етиледі.

Белбеули түрес шынығыуларынан кейин душ қабыл етиу ики денени ығаләулгименен артыу ұсыныс етиледі.

Белбеули түрес шынығыулары өткерилісугын залда йод, водородпероксида, ампулалы хлоретил, пахта, винт хәм босқалар салынған аптечка қутысы болыуы керек.

Шынықты өткерилетүгін орынды таярлау. Шынықты басланғанша оқытушы нәубетшіменен бірге түрес тилемин таярап қойыуы керек. Олушын 9-12 дана гимнастика тилеминен пайдаланады хәм оларды 3-4 данадан үш қатар етип жайластырады. Оннан кейін олар жылжып кетпеуішын үстине қалың брезенли бөзгезлемге яки тилем төселеди.

Кейін шыдамлы материал (жұнматериал, брезен) дантитил ген қабықбен ен қапланады. Ол шнұрларменен байланады ямаса төрт тәрәпинен тилем астынан арым метрден шығарып қойылады.

Белбеули түрес тилеми бар қулла таза болыуы керек, тилемди шажутқыш (пылосос) пенен тазалау яки қағыу, матларды ызғар материалменен артыу зарур. Белбеули түрес тилемин оқыушылардың өзлери сабақ баслануыдан 3-5 минут алдын таярап қойыуы керек.

Сабақты өткизиу методикасы. Белбеули түрес сабақтары баслануыдан алдын клас еки группага: қызлар хәм ербалалар группаларына бөлинеди. Оқытушы-тренерга резсиз түрде шынықтыларды орындауға тапсырма береди. Қызлардың шынықты орынданларын топар басшысы бақлап турады.

Қыз балалар абайлауды талап етилмейтуғын түрли шынықтыларды: акробатика элементлери, аяқ ойын кәдемлери, арканнан секириу хәм басқа шынықтыларды орындайды, сондай-ақ, волейбол, баскетбол элементлериенен пайдаланып, айрым шынықтыларды орындауды жетилистиреди ямаса харекет сыпатларын раўажландырыу үшін арнаулы индивидуал тапсырмаларды орындайды.

Сабақтың таярлық бөлими улыўма раўажлантырыушы шынықтылардың бир бөлегин группа тәрәпинен орынданатүгін қылып шөлкестирилиуи мүмкин.

Оқытушы шынықтылардың таярлық бөлимин өткизип болғаннан кейін группаларга бөледи хәм ул балалар арнаулы шынықтыларды орындауға кириседи. Ул балалар бенен қыз балалар шынықтыларды бөлек-бөлек қосылып, бир тилемде орындайды.

Шынықтылардың улыўма физикалық таярлық бөлиминде төмендеги шынықтыларды орындау усыныс етиледи:

Кориу хәм еситиу сезиу тегиптин асырыўға тийисли шынықтылар, буйымларсыз хәм буйымлар (таяқ, топ, дөңгелек, аркан хәм басқалар) менен шынықтыларды орындауда харекетлер теглиги хәм шаққалықты раўажландырыушы шынықтылар.

Секириу шиликти, жарылыу күши хәм шыдамлылықты раўажландырыушы шынықтылар – турған жайынан, бурылып идирип қойылған предметлерге қол тийгизип түрли-түрли секирип, үлкен хәм кишкене арқандардан секириу, түрли предметлер үстинен секирип өтиу хәм басқалар.

Толтырылған топ, қапларменен шеритине қарсылық көрсеткен халда геўдени тик ұслап эспандерлер, гантеллерменен шынықтыларды орындау. Бұл шынықтылар тийкарында күшлилик хәм илйушликти раўажландырыу назерде тутылады.

Жекте-жекалысыу элементлери болған шынықтылар – шеритин тең салмақлылықты сақлаудан шығарыу, тартып өткеруи, ийтерип жиберуи, қолы ямаса қолларын ұслапалыу, полдан аяғын үзип көтериу, шеритин қууып ұслапалыу, денени түрли көринисте ұслап топ яки буйымларды тутыпалыу.

Арнаулы акробатика шынықтылары: түрли көринисте думалау хәм жығылыу; мойын мускулларын бекемлеу хәм илйушликти раўажландырыу үшін “көпир” болып шынықты орындау, тулумменен шынықты орындау хәм басқалар.

Шынықтылардың тийкарғы бөлиминде түреске тийисли болған усыл хәм харекетлер орынданады: программаға муўапық жеке хәм жуп болып тик турыу, жуп болып тик турған халда, бир жайдан екннши жайға өтиу, тонынан, белбеуинен, қолынан ұслапалыу, қысып ұслапалыу хәм аралас ұслау хәм деб улардан қорғаныу, түрли көринистеги ылақтырыулар.

Бұлардан тысқары, тик турғанда түресиу хәм оқыу максетиндеги түресуышлары уйрениледи.

Белбеули түресуышларын уйрениу структурасы үш басқыштан ибарат болады:

1 – баскыш шуғылланыушыларды усылменен таныстыруу.

Бул баскышта окытыушы усылдынатын айтады, онын тактикалык узыйпасын белгилейди хэм усыл техникасын гүрес түсий сыпатында түсиндиреди. Кейин оны орташа тезликте орынап көрсетеди, тууры орынау техникасынын негизги жагдайларын түсиндиреди хэм усылды сынап көриу ушын тапсырма береди.

2 – баскыш шуғылланыушыларды толык жагдайда бөлмлер бойынша толык уйрениу.

Окытыушы-тренер тапсырманы кандай орынау кереклигин түсиндирип көрсетеди, кейин шыныгыудың кауипсизлигин тәминилеу, шыныгыуды бос уакыт калмайтутын этип өткериуге имканият жаратыу ушын шуғылланыу ислерин шөлкестиреди.

Соннан кейин окытыушы такирарлау санын, оларды орынауга кететутын уакытты айтады, тапсырманы орынау ушын буйрык яки сигнал береди хэм нелерге ити баркаратуу кереклиги хаакында айтады.

3 – баскыш шуғылланыушылардың усылды түрли-түрли шартатларда көп такирарлап жетилистириу хэм оны гүрескен уакытта коллау.

Қадағалау сораулары:

1. Дене тарбия сабақлары қалай шөлкестилестиледи?
2. Физикалык жетискенлик дегенде нени түсинесиз?
3. Белбеули гүрес бойынша шыныгыуларды шөлкестилестириуде кандай талаптар қойылады?

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Гүрес түрлері теориясы хэм методологиясы. – Ташкент «Иқтисод – Молия», 2015.
2. «Турон тарихи» журналы, 3-сон, 2003.
3. Белбеули Түркстангүреси. - Ташкент: «Окытыушы», 1998.

2.2. ГҮРЕС ШЫНЫГЫҰЛАРЫНА МЕТОДИКАЛЫҚ ЖАНТАСЫҰЛАР

Реже:

1. Белбеули гүрес шыныгыуларын шөлкестилестириу методикасы.

2. Улыұмалық шыныгыулары.

Таныш сөзлері: метод, басты, шыныгыу, гүрес, теорествольық әрезсизлик, улыұма таярлық, шөлкестилестириу, теориялық талап.

Тийкарғы метод пенен бир қатарда басқа қосымша методлар хэм бар болып, олар шуғылланыушылардың творчестволык фарезсизлик пенен шуғылланыуына имканият жаратады, тапсырмалар методды саналыушы тийкарғы методты байытады.

Тапсырмалар метод. Ол үш бөлмнен ибарат:

1-бөлм – окытыушы – тренер тапсырманы түсиндиреди, нени кандай орынау кереклигин көрсетеди;

2-бөлм – окытыушы – тренер шуғылланыушыларды тапсырманы орынау ушын бирлестиледи, тапсырма дозалары уактын хэм де муғдарын белгилейди, оны орынау ушын сигнал яки команда береди.

3-бөлм – окытыушы – тренер шуғылланыушылардың тапсырманы кандай орынауын гүзетеди, неге итибар беруи, кемшилликтерди кандай сапластырууга тийисли методикалык көрсетпелер береди хэм олардың хааракетлерин бахалайды.

Белбеули гүрес бенен шуғылланыушыларды бирлестириу методлары:

Белгили интервал хэм дистанцияда окытыушыға қарап бир қатарда, еки қатарда турып қарсыласыз (жеке тартипте) шыныгыу орынауды шөлкестилестириу методды, белгили жөнелисте бирден толык группа менен, бөлмшелер – қатар ямаса избе-из, жүп-жүп болып узликсиз орынау.

Шартли қарсылас – тулум ямаса толтырылған топ пенен шыныгыуды орынауды шөлкестилестириу методды.

Бұнда шынығыулар қатарлар бойынша, жұл-жұл болып, 3-4 киі болып, көбірек ізбе-із орынланады.

Шынығыуды шериги менен екі қатарда, түрес гилеми орайы бойынша, 3-4 жұллар бойынша ямаса оқытыушы көрсеткен жөнелісте топшалар бойынша орындау методды.

Шынығыуды даслеп биринши, кейін болса екінши сандағылар, бирден хамме жұллар яки нәубети менен, ізбе-із биринши, екінши, үшінши жұллар орындайды хам басқалар.

Шынығыуды қарсылас көрсетиуши қарсылас пенен орындауды шөлкемлестіриу методды.

Айырым усыл хам оннан қорғаныу уйренілетугын белбеули түресте, жекпе-жек түрес элементтери болған шынығыуларды хам арым күш сарылап түресілетугын оқыу-шынығыуларда, айырым жұллар нәубети менен өзлестірилген усыл техникасын көрсетеди яки түрес түседи.

Шынығыуды орындаудың бул методдында шұғылланушылар бир-бири менен қағысып кетпеуи үшін шынығыу хәр бир жұл бенен, түрес гилеминин мүйешлеринде болса 4 жұл яки гилемде екі жұл болып орындайды.

Гилемде бар күш бенен жарыс коринисинде тек бир жұлпык, даслеп бир минут дауамында, кейін болса көби менен 2 минут түресіу мүмкин.

Шынығыуда хәркет жоқары тезлікте қақпа усылы менен ылақтыруу уйренілетугын тапсырма методды.

Ұзайпа – усы усылды жоқары тик тұрған жағдайда уйреніу.

Усылды көрсетиу хам түсиндіриу уақтында шұғылланушылар бир қатарға сап тартып турады. Оқытыушы-тренер усылды бастан аяқ толық халында хам бөлмлерге бөліп көрсетеди. Усыл көрсетилгеннен кейін шұғылланушылар дөңгелек бойынша жұл-жұл болып жайласады.

1-тапсырма. Биринши топшалағылар: даслепки жағдайда жоқары тик тұруу, екінши топшалағылар: гилемде тик тұрған жағдайда болады. Қарсылас пенен биринши топшаның белбеуинен ұстап алуу, он аяғы менен шеригинин шеп аяғына қақпа усылында теуіп жиберіп, оны он тәрелке жығыу. Бул

усылды он хам шеп тәрелке 3-4 мәрте орындау. Биринши сандағы хам тап сондай тапсырманы орындайды.

2-тапсырма. Шеригинин белбеуинен ұстап алғаннан кейін оны өзіне тартуу хам онын шеп аяғы жерден узіліуін түзетіп аяғынан шалыу хам қолын он тәрелке силтеп, оны жауырынан жығыу. Усы усылды шеп хам он тәрелкере 4-5 мәртебеден орындау.

Шериклер 2-3 мәртебе қарсылық көрсетпейди, кейін болса арым күшпенен қарсылық көрсетеди.

Шынығыуларды шөлкемлестіриуе тийисли талаптар төмендетилерден ибарат:

1. Сабаққа шекемхәм залдан сыртқы жайларда оқытыушысыз түрес усылларын орындау қадаған етиледи.

2. Сабақта жоқары тәртіп хам бирлесіуе амел қылыу талап етиледи.

3. Шынығыуда оқытыушы тапсырмаларын анық орындау керек.

4. Қопаллық қылыу, жолдасларына хурметсізлік көрсетиу, киім-кеңшеклеринин олпы-солпы болыуына жол қойуу мүмкин емес.

5. Тапсырмада көрсетілген усыллар, оқытыушы бұйрығы бойынша орыланатугын усыллар қарсылықсыз, арым қарсылық ямаса бар күши менен қарсылық көрсетиу менен орынланады.

6. Усылларды уйреніуде барқулла сак болуу, өзинин қауіпсізлігін тәмийінлеуе итибар қаратуу, шеригине жәрдем беріу керек болады.

7. Белбеули түрес гилеминде айырым жұлпық түрес түскен уақытта, қалған оқыушылар гилем атирапына отырып, түресіуді түзетеди ямаса оқытыушы-тренердин көрсетпеси бойынша айырым балалар ауырлықтар менен шынығыу орындайды, спорт снарядларында өзлери шұғылланады хам т.б.

Белбеули түреске таярлаушы тийкарты хам жуумақлаушы шынығыулар төмендеги курамлы бөлмлерден ибарат:

Улыўма таврлаўлык шынығыўлар

1. Сапаныў.
2. Шынығыў хэм сабақтың баяны.
3. Сапта бурылыўлар.
4. Сапта жүриў хэм жуўырыўлар.
5. Әсте жүрген жағдайда шынығыўларды орылаў.
6. Оң колды жоқарыға көтерип, шеп колды төменге түсирип,
- 1-2 дегенде колларды артқа силтеў, 3-4 дегенде коллар алмасады.
7. Колларды дөнгелек коринисинде 4 маретебе алдынта хэм артқа айландырыў.
8. Колларды алдынта узатып оң кол алаканы менен шеп кол алаканын услаған жағдайда оң хэм шеп желке тәрепке бурылыў (4 маретебе).
9. Қайшы усылында жуғырыў.
10. Дөнгелек коринисинде айланып жуғырыў. Оң хэм шеп желке тәрепке 32 маретебе тақиралаў.
11. Артқа бурылып жуғырыў.
12. Дизелер бүтилген жағдайда жоқары көтерип жуғырыў.
13. Коллар алаканынды ашқан жағдайда колды белге қойып арқасына аяқ табанларын кол алақанларына тийгизіў.
14. Қол алаканын аяқтың сыртқы қаптал тәрепине тийгизіў.
15. Тыныш әсте жуғырыў.
16. Дем алыўды ретлеўши шынығыўлар.
17. Колларды жоқары көтерген жағдайда мұрыннан напес алып, аўыздан напес шығарып, колларды қапталдан томенге түсиріў.
18. Бас пенен алдынта думалап түсиў.
19. Оң хэм шеп желке менен думалап түсиў.
20. Шапшып турып, және думалап түсиў.
21. Артқа думалап түсиў.
22. Тыныш әсте жүриў.

Тийкарты шынығыўлар

Дөнгелек бойынша турыў.

1. Қол алақанлары менен кулак хэм мұрынды ыскалаў.

2. Басларды оң хэм шеп тәреплерге дөнгелек коринисинде айландырыў.

3. Оң кол жоқарыға, шеп кол белде, 1-2 шеп тәрепке, 3-4 оң тәрепке ийлиў.

4. Колларды белге қойып бел хэм көкирек бөлімин дөнгелек коринисинде оң хэм шеп тәрепке айландырыў (4 маретебедең).

5. Аяқларды желке кенлигинде қойып, ярым ийилген жағдайда коллар кулып жағдайында узатылған геўдени оң хэм шеп тәрепке айландырыў (4 маретебедең).

6. Аяқларды желке кенлигинде қойып, колларды алдынта узатып, отырып турыў (4 маретебедең).

7. Аяқлар жул жағдайында, коллар менен аяқларды, услаў хэм маңлайға, дизеге тийгизіў.

8. Аяқларды желке кенлигинен үлкенирек ашылған жағдайда кол алақанларын дизени бүкпей аяқ ушларына тийгизіў (5 маретебе).

9. Оң хэм шеп аяқтарға отырып турыў (5 маретебе).

10. Оң аяқ алдынта хэм шеп аяқ арқата, кол белде, геўде бүтилмеген жағдайда, пружинадай отырып турыў.

Хәр 4 есапта аяқлар жағдайы өзгертириледи.

11. Дизеге отырған халда аяқ дизелерин гилемен көтермей, басты гилемге тийгизип, мойынды тербетіў (кол жардеминде 6-9 маретебе).

12. Басты гилемге тийгизип, колды белге қойып усы шынығыўды тақиралаў (6-9 марете).

13. Басты гилемге қойып, кол жардеминде аяқ ушында турып мойынды тербетіў (6-9 маретебе).

14. Тап усыны кол белде турған халда орылаў (6-9 маретебе).

15. Көпир (мост) болып турып мойынды хәр тәрепке тербетіў (6-9 маретебе).

16. Көпир жағдайында турып, дөнгелек коринисинде айланыў. Хәр тәрепке 3 маретебе.

17. Орнынан турып, напести ретлестиріў.

Арнаулы шынығыулар

1. Шапшып колларды қаптапта ашып, желке менен жығылыу (4 мәртебе).
2. Шапшып оң тәрәп желкеге жығылыу (3 мәртебе).
3. Шапшып шеп тәрәп желкеге жығылыу (3 мәртебе).
4. Оң аяқ дизесин көтерип оң желке тәрәпке шапшып айланып жығылыу (4 мәртебе).
5. Шеп аяқ дизесин көтерип шеп желке тәрәпке шапшып айланып жығылыу (4 мәртебе).

Жуулықта ислеу

1. Шерик йилип турганда устинен секирип өтиу хәм аяқлардың астынан кайтып шығыу (4 мәртебе тақаралау).
2. Тап соны алмастырып орындау.
3. Қарыласын көтерип, 10 мәртебе айландырыу.
4. Алмасып, усы шынығыуды орындау.
5. Шеп хәм оң желке тәрәпке көтерип, белден өткизип жерге қойу (4 мәртебе тақаралау).
6. Усы шынығыуды алмастырып орындау.
7. Қол жердеминде бир-биринин көкирегинен ийтерю.
8. Қарыласын оң аяқта көтерип, шеп желке тәрәпке дөнгелек көринисинде айланыу (10 мәртебе).
9. Усы шынығыуды шеп аяқта тақыралау.
10. Оң аяқты көтерип таслап, дөнгелек көринисинде айланыу, қарылас хәм аяққа турыу керек (10 мәртебе).
11. Нәпести ретлестирю.

Жуулықлаушы шынығыулар

1. Қайта сапланыу, журиу, жеңил жуғырыу, ауыздан нәпес алып, мурыннан шығарыу, турған жайда колларды асте силтеу.
 2. Шынығыу сабақтарының жууғағы, уйге ўазыйпа берю.
- Қадағалау сораулары:
1. Белбеули түреске таарлаушы тийкағы хәм жуулықлаушы шынығыулардың курамлы бөлимлерин айттып берю.

2. Түрес пенен шуғылланыушыларды уйымластыруудың қандай методдары бар?

Пайдаланылған әдебиятлар:

1. Дене тарбиясы теориясы хәм усыллары. «ITAPRESS», 2015.
2. Түрес турлери теориясы хәм усыллары. – Ташкент «Иқтисод-Молия», 2015.

Ш.БАП АРНАУЛЫ ДЕНЕ ТАЯРЛЫҒЫ

3.1 УЛЫҒУМА ХӘМ АРНАУЛЫ ТАЯРЛЫҚ

Реже:

1. Оқыушылардың физикалық сыпатларын қалиплестирю.
2. Дене тарбия шынығыуларының көринислери.
3. Дене тарбия шынығыулары арқалы күшти раўажландыру.

Тааныш сөзлери: физикалықжестискеңлик, күш, майысқақлық, физикалықсыпат, тезлик, булшық емлердің раўажландыру.

Физикалық таарлық – бул спорттағы шеберликтин тийкары. Физикалық таарлық дегенде: тезлик, күш, шыдамлық, сондай-ақ, майысқақлық, сыяқлы кабийлетлер раўажландыруының малим дәрежесинин бар екенлиги түсиниледи, физикалық сыпатлар қаншелли жақсы раўажланган болса, түресши усы дәрежеде үлкен тийкар менен жарыслардағы жеңисти күтүйи мүмкин.

Физикалық сыпатларының раўажландыуы өспирим ул балаларды жас өзгешеликлери менен шындап мас келген жандайда амелге асырылуы лазым.

Хәр бир группа алдында турған ўазыйпалар болыуына қарамастан, дене тарбиясы таарлықлары хәм амелге асырылады. Малим болғанындай 10-12 жастағы ул балаларда хәм 14-15 жастағы өспирим ул балаларда тезлик хәм майысқақлық жеңил, инент раўажланады, 15-16 жастағы өспирим ул балаларда

күшлери артып барады, күш тезликке тийисли шынығыуларды орындауға болган кабилыйетлери пайда болады, 16-18 жаста үлкен күш хэм тезлик талап етиўши шынығыулардың орынланыўы өзлестириледи, шыдамлылықты раўажландырыў ушын имканиятлар жаратылады.

Усы усынысларды жас түресшилерди физикалык таарлаўдын тийкарына киргизиў лазым. Бирак, хәр грушпада тек белгиленген сыпатларғана раўажланады деп жуўмак шығарыў керек емес. Балалар хэм өспиримлерди сентитив раўажланыў деўири деп аталыўшы жас өзгешеликлерин есепке алган халда барше физикалык сыпатларды раўажландырыў лазым.

Физикалык сыпатларды раўажландырыў хақында сөз кеткенде, өспирим балаларда төмендетилер көп аҳемийетке ийе екенлигин атап өтиў лазым:

акробатик шынығыулар (айланыўлар, думалап түсиў хэм т. баскалар);

туўры осанканы пайда етиў ушын шынығыулар;

онша курамалы болмаган гимнастик шынығыулар (гимнастик тақиялар, топлар, гантеллер менен);

хәркетли ойындар, эстафедалар, түрестин ең апиўайы турлери;

түрестин арнаўлы шынығыулары (мост устинде шынығыулар, қорыўшы ямаса қаплар менен имитацион шынығыулар, сондай-ақ түрес усылларын ямаса онын бөлимлерин шериксиз орындау. Шерик пенен түрестеги хәр-бир элементлерин орындауағы шынығыулар хэм оларды анықлық, тезлик бенен сәйкес келиўи);

қарсыласын услап алыў (оқыў барысындағы, шынығыуларды орындағанда хэм т. баскалар).

Улыўма хэм арнаўлы физикалык сыпатлардың раўажланыўы түрес бойынша оқыў-шынығыуларының таарлаў хэм тийкаргы бөлимлеринде азанғы шынығыулар уақтында амелге асырылады, сондай-ақ, дене тарбиясы бойынша арнаўлы шөлкемлестирилген шынығыуларда таза хаўада өткизилетуғын шынығыулар негизги орынды ийелеўи лазым.

Тезликти раўажландырыў. Тезлик күшинин барлығына, керекли булшық еглерди өз уақтында босастырыўы хэм күшейтириўге байланыслы.

Тезликтираўажландырыў ушын болган шынығыуларды болалар шаршап қалмаслығы ушын шынығыў басында беріў лазым.

Тезликти раўажландырыўда шынығыулар даслеп бираз төменги тезлик бенен орынланыўы, кейин максимал дәрежеге жеткизилиўи керек. Тезликти раўажландырыўға қаратылған шынығыуларды балалар менен үлкен басым менен амелге асырыў максетке муўапық емес.

Тезликтираўажландырыў ушын болган шынығыуларды балалар шаршап қалмаслығы ушын жуқлемелерди шынығыў басында беріў лазым. Тезликти раўажландырыўда шынығыулар алдын бираз төменгистилген тезлик пенен орынланыўы, кейин максимал дәрежеге жеткизилиўи керек. Тезликти раўажландырыўға қаратылған шынығыуларды балалар менен үлкен басым менен амелге асырыў максетке муўапық емес.

Тезликти раўажландырыў ушын төмендетилер қолданылады:

тезликти раўажландырыўға қаратылған усылларды ямаса олардың бөлимлерин орындау;

комбинацион шынығыуларды орындау;

салыстырғанда тезлиги жоқары болған шерик пенен түресіў.

спорттын басқа турлери (жуғтырыў, уақытка қысқа аралыққа жуғиў, секириў, баскетбол, акробатика).

Майыскақлықты раўажландырыў. Буўындарда майыскақлық хэм хәркетшенциг жақсы раўажланғанда түресини түрес техникасын ийелеўи ушын көбирек имканиятларға ийе болады. (атап айтқанда ийип илтиқтырыўларда).

Майыскақлық - буўындарда хәркетшенцикти раўажлан диярыў, булшық ет хэм буўындардың созылыўы ушын көп мөребе орындау арқалы раўажланады. Майыскақлықтын

раўажлануы өспирим балаларда өзлерин еркин қоя алуылары менен уәлиқсиз байланыста болады.

Майысқаклықты раўажландырыу барысында ҳаркет амплитудасы астен-астен максимал дәрежеге асырып баруу лазым.

Майысқаклықты раўажландырыу асте-асте алып барылмаса, жүде үлкен ауырлық пенен ҳаркет қылнса, өспирим ул балалардын сүйек-тоқыма аппаратларында көнлиқсиз өзгерислер жүзеге келиуи мүмкин. Тренер системалы түрде буларды түзетип барууы лазым.

Майысқаклықты раўажландырыуға тийисли шынығыларды қоллану менен биргеликте олардын тоқыма аппаратларын бекемлеуе тийисли шынығыларды келисим менен бирлестирип орышлау керек.

10-12 жаслы ул балалар ҳәм 14-15 жаслы жасына жетпеген ул балаларда майысқаклық базы бир предметлерсиз орынланатутын шынығылар ҳәм онша ауыр болмаған шынығылар арқалы раўажландырылуы лазым (гимнастик таяқ, жумсақ топ ҳәм таты басқалар). Үлкен группаларда ауырлық көлеми асте-асте артып барады. Үлкен группаларда ауыр женил таслар, штанга менен, шерик бенен ҳәм т. б. менен шынығылар өткизиу мүмкин.

Майысқаклықтыраўажландырыуда томендегилер қолланылады:

мост устинде шынығылар;
бөлек усылларды орышлау;

спорттын басқа түрлери (гимнастика, акробатика).

Күшти раўажландырыу. Булшық етлерде күш болуы олардын физиологиялық карама-қарсылығы, шамалы созылуы, булшық ет талшықтарынын тасиршенлиги ҳәм басқа айрым факторларға байланыслы. Жасы толву жасында күшти раўажландырыу көбирек тезлик-күш харектериндеги шынығылар арқалы әмелге асырылуы лазым. Болмаса, түресшилердин спорттағы шеберликлеринин асууына тоқынлық қылатутын жағдайлар жүзеге келиуи мүмкин. Белбеули түресши канша аз салмақ пенен шынығыларды

орынласа, усы шынығыларды қайта орышлауға сонша көбирек имканиеты болады.

Күштираўажландырыу ушын жүклемелерин көбейтип шынығыларды қоллау мүмкин. Бирақ, хаттеки булшық етлерди оптимал жұмыс қабилети шартыларында ҳәм барқулла ауыр жүклемедети шынығыларды қоллау мүмкин емес. Атап өтилген жоқары жүклеме менен орынланатутын шынығылар түресшинин энергетик ресурстарынын жемирлиуине алып келиуи мүмкин. Сол себепли, күштираўажландырыуға қаратылған жүклемелерди қоллау КДСди есапқа алған жағдайда көшнели харектерге ийе болуы лазым.

Күшти раўажландырыу ушын қолланылатутын шынығылар, тезлик, майысқаклық ҳәм өзин еркин сезе алуы сықлы қабилетлерди раўажландырыу ушын қолланылатутын шынығылар менен сайкес келиуи керек.

Булшық етлер күшин раўажландырыу жеке максет болуы мүмкин емес. Күшти раўажландырыуға жөнелтирилген басқа спорт түрлери менен шұғыллану, өспирим балаларды түреске болған өзлестирілген күш сыпаттарын ийелеу менен алмастырылуы лазым. Бул түрестеги булшық ет пенен күшлерди харектери басқа спорт түрлериндеги булшық ет пенен күшлениу харектеринен парьқлануы менен түсиндириледи. Шұғылланушыларға күшлерин тууры сарышлауларын уйретип қойуу лазым. Белбеули түресте күштен тууры пайдалану — бул турақынлығы ен аз болған терепке секириу ҳәм итериулерди қоллау дегени. Күшти қарсыластың белин өзине тарту менен көрестиу ҳәм қарсыластың белин өзи терепине тартып көтериу; өз ауырлығын қоллау; қол, аяқ, геуде булшық етлери күшлеринен пайдалану, сондай-ақ, қарсылас күши ҳәм харекетинен пайдалану.

14-15 жасында күшти раўажландырыу, формаға салуу максетке мууалық емес. Бул жаста женил формада, денеге ауырлық түсирместен күшти раўажландырыу лазым. Ул балалар өз күшлерине бақа бериуе бейим болады. Базы уақытларда олар өз физикалық (дене) имканиеттарына тийисли болмаған шынығыларды орышлауға умтылады, мысал ушын өз

имканиятидан көбирек көтерийте умтылады. Сол себепли, шынығыуларды орындау барқулла педагог-шыпакердің қадағалауында болуы керек. Бұл жаста хадден зыят зорықтырыушы шынығыуларды орындау хам узак уақыт напес услап турыу зыян болады. 16-18 жаста курамалы шынығыуларды орындау уақтың көбейтириу мүмкин.

Күшти раўажландырыу ушын шынығыулар:

- 1) Қорықшы ямаса кап жәрдемінде мост устінде орынданатуғын арнаулы шынығыулар;
- 2) Салыстырғанда күшлирек шерик пенен гүресиу
- 3) Гүрешшилер хәрекетин шетаралау, мысал ушын: гүреске айландырыу ушын ямаса жүргизип айландырып ылақтырыу ушын гүресиу.
- 4) Булшық етлердің жуада зорығыуын талап етиўши баска спорт түрлериндеги шынығыулар.

Қадағалау сораулары:

1. Физикалық сыпат дегенде нени түсинесиз?
2. Физикалық зорығыу дегенде нени түсинесиз?

Пайдаланылған әдебиетлар:

1. Ф.А.Керимов. Спорт гүреси усыллары. – Ташкент, 2005.
2. Р.С.Саломов. Спорт шынығыуларының теориялық тий карлары. – Ташкент, 2005.
3. Р.С.Саломов. Дене тарбиясы теориясы хам усыллары «ITA PRESS», 2015.
4. Озбек миллий гүреси. Ибн Сино атындағы баспахана. 1990.

3.2. ШЫДАМЛЫҚТЫ РАЎАЖЛАНДЫРЫУШЫ ШЫНЫҒЫУЛАР

Реже:

- | | | | |
|---------------------|-------------------|--------------|-----|
| 1. Шыдамлылықты | раўажландырыуудың | өзине | тән |
| өзгешелikleri. | | | |
| 2. Дене тарбиясында | жүклемелердің | избе-излиги. | |

Тапыш сөзлери: арнаулы шыдамлылық, напес алыу, шығару, күшли шыдамлылық, жүклемелер.

Баска сыпатлар менен бир катарда, шыдамлылықты раўажландырыу хам зарур. Шыдамлылықтың улыўма тийкарында узак уақыт даўамында улкен көлемдеги жұмыслардың орынлануы түсиниледи. Арнаулы шыдамлылықтың тийкарында гүрешини карсыласын бекем услап жокары тезликке жығыу кабиллийети түсиниледи.

Улыўмашыдамлылықты раўажландырыу ушын, жүрек кан-тамыр хам дем алыу системаларының жақсы раўажланганлығын талап етиўши (жүғырыу, жүзюу, орта хам узак аралықта негосипедте жүриу) спорттың ҳар кыйлы түрлери колланылады.

Арнаулышыдамлылықты раўажландырыу ушын карсыласты тутып алыу ушын гүрес, тоқты урып алыу ушын гүрес, апиўайы усылларды коллаган ҳалда гүрес алып баруу, аз зорығыу талаштилетуғын шынығыулар, спорт ойынлары, карсыласты тутып алыу ушын шынығыулар хам кәсиплик спорт шеберликлерин есапка алған жағдайда баска түрдеги шынығыулар орынланады.

Киши өспиримлик жасында шыдамлылықты раўажландырыу асте - асте амелге асырылуы лазым. Бул жаста шыдамлылықты раўажландырыу киши болеклердеги шынығыулар ямаса карыласты бекем услап алыу шынығыуларын дем алыу танепислерин коллау менен амелге асырылады. Шынығыуларды орындау барысында жүклемелер уйренип баруу тартибине көре дем алыу даўири кыскартырылып барылады, соң шынығыуларды орындау уақты уаиттырылады хам акырында шынығыуларды жокары тезликте орындау күшейтириледі. Мысал ушын, алдын өспиримлер гүрес тилемінде тик турып 2 минут даўамында гүреседи, жокары хам томеннен бир минут танепис пенен. Соң, және 2 минут тик турған жағдайында гүресиу ушын қосылады, 1 минут танеписи менен. Жүклеме клипке хасыл кылынуы менен 1 минут танеписи менен 3+3 формуласына тийкарланып

откизиледи. Усындай кылып шуғылланушылар кеселликлерге шалынбай жарыс беллесиүүлери таярлықлар кореди.

Улкен өспирим балалар группасында шыдамлылықты раўажландыруу ушын шынығыўлардағы ўақытты кобейтириў, жүклемелерди қосыў, шынығыўларды орындағанда тезликтин өзгериш баруын әмелде қоллану арқалы иске асырылады. Шыдамлылықты раўажландыруу максетинде атқөншек пенен орынданатуғын шынығыўлар, мостты бекемлеу ушын шынығыўлар, қорықшыны ылақтырыў хәм басқа шынығыўлар.

Шыдамлылықты раўажландырууда өспиримлерди туўры напес алыўға уйретиў зарур.

Напес бир нормада алынўы керек. Итибарды тийкарынан напес шығаруу процессине қаратуў лазым. өспирим балаларды шынығыўлар барысында мост жағдайында напес алыўды уйретиў керек, себеби усы процессе напес алыў қыйынласады. Напести тутыш турыўға берилип атырган усыныс, тезлик хәм күшти талапестиўши бир қатар усыллар откизилгенде ғана өзинин жақсы нәтийжесин берийи мүмкин.

Турақлы турде орынданатуғын жұмыстың көлеми хәм оның орынлану интенсиивлигин анықлау лазым. Орынланатуғын жұмыс көлеми қаншели көп болса, оны орындау интенсиивлиги сонша аз болуўы лазым. Орындау барысында интенсиивлик қаншелик көп болса, дем алыў ушын көбирек қысқа тәнепслер етиуге туўры келеди.

Қадағалау сораўлары:

1. Шыдамлылық дегенде нени түсинесиз?
2. Шыдамлылық турлерин санаб берин.

Пайдаланылған әдебиетлар:

1. Самбо гүреси теориясы хәм усыллары – Ташкент, “Тамадун”. 2005.
2. Өзбек миллий гүреси. Ибн Сино атлындағы баспахана. 1990.
3. Ф.А. Керимов. Спорт гүреси усыллары. – Ташкент, 2005.

3.3 МАЙЫСКАҚЛЫҚТЫ РАЎАЖЛАНДЫРЫЎ

Реже:

1. Организмдеги булшық етлердин жоқары дәрежеде раўажлануы.
2. Спортшының тезлигин раўажландыруы.
3. Жарыстан алдын имканиятларын сынап кориў.

Тағыныш сөзлери: *тезлик, күш, жоқары дәреже, шыдамлылық, гүрес техникасы, акробатика, комбинация, арнаўлы шынығыўлар, өзгериш туруўшы усыл, жарыс усылы.*

Майысқақлық (ықшамлылық) қарсыласқа хужим қылыў барысында бирден қутилмеген жағдайларда өзгертутын ўақытларда тезлик пенен анық жуўап қайтара алыў қабилети. Майысқақлыққа ийе болған гүресши, гүрес техникасын аўметли өзгестирип, оны жетилистиредди, өзин тезлик пенен туўры жонелтире алады, улкен дәрежеде тапқырлығын көрсетип, бир хәрекеттен екinniсине бир анда (қысқа ўақытта) өтип кете алады.

Майысқақлық гүресшинин хәрекет шеберлиги резерви қанша дәрежеде көп екенлиги хәм тур-тури болуўына байланыслы. Жоқары дәрежеде раўажланған булшық етлердин сезиў қабилети улкен ахемийетке ийе болады.

Киши жастағы өспиримлерде майысқақлық акробатта орынланатуғын шынығыўлари арқалы, суўға секириў, гүресшини турли арнаўлы шынығыўлар орындау арқалы, хужим қылыў, ойынлар хәм топ бенен ойнау барысында, гүрес усыллары орынланатуғын шынығыўлар арқалы, комбинацияларды әмелге асыруў арқалы раўажланады.

Улкен жастағы ул балаларда майысқақлық сыпатлары гүрес бенен шуғыллану барысында, хужим қылыўды орындау, гүресшилер көп жағдайларда қыйын аўхалпарға түсип хәм оннан шығып кететутын кескин қутилмеган тез өзгертутын ўақытлар арқалы жақсы раўажланады. Қарсыласы менен турли шартларда (комбинациялар, қарсы усыллар хәм т.б.,)

түресшіден майысқаклықты талап ететұғын техник хәрекеттер, тезликти раўажландырыўға хәм арнаулы шынығыўларды өткизиў жүде пайдалы болады (мосттан секириў, мосттан айланып өтиў хәм т.б.). Майысқаклықты раўажландырыў ушын түресши тийкарғы хәм арнаулы шынығыўлар менен бир қатарда, басқа спорт түрлериндеги шынығыўлардада хәм пайдаланылады (акробатика, гимнастика, суўға секириў, хәркетли хәм спорт ойындары хәм т.б.), буларда әлбетте ДТСды есапка алған жағдайда.

Физикалық сыпаттарды раўажландырыў ушын төмендеги усылларды қоллайды: стандартлы, өзгерип турыўшы хәм жарыслы. Кайсы бир усылдан пайдаланса, шұғылланыў барысындағы қойылған ўазыйпалар хәм дәўирлерге байланыслы.

Стандартлы усыл – орынланатуғын жұмыс шартлери өзгертпейтұғын шынығыўларды орындау усыллары.

Тезликти раўажландырыў ушын биз анық бир ўақыт даўамында шынығыўларды орындау барысында барулла тезлик қоллаўымыз мүмкин. (Салмағы кем болған турақлы қарсылас пенен усылларды орындау).

Майысқаклықты раўажландырыў ушын – нормал амплитудада (Салмақтың турақлы артыўы менен) шынығыўлардын орынланыўы.

Күшти раўажландырыў ушын – салмақтың бир түрде артып барыўы менен (штанг), бир түрдеги тезликте (астен, орташа яки тез) шынығыўлардын орынланыўы.

Шыдамлылықты раўажландырыў ушын – бир түрдеги тезликте малим ўақыт аралығында шынығыўлардын орынланыўы.

Өзгерип турыўшы усыл – орынланатуғын жұмыс шартлери өзгерип туратуғын шынығыўларды орындау усыллары.

Тезликти раўажландырыў ушын дәслеп аўырлық қылмайтуғын шынығыўлар орынланады, соң аўырлықты арттырып шынығыўлар орынланады (штанга, қарсыластын хужими) ямаса тезликти өзгertiрип шынығыўлар орынланады (мысал ушын, қарсыластын белинен услап салыстырмалы астен

көтериўден соң ылақтырып урыў шынығыўларын орындайды). Тезликти раўажландырыў ушын шынығыўларды малим бир ўақыт кесиминде орындау мүмкин, бунда таненис ўақты артып барыўы менен жұмыстың ўақыт кесими астен-астен кемейип барады ямаса турақлы норманы сақлап қалады.

Йилиўшенликти раўажландырыў ушын аўырлық арттырылған хәм арттырылмаған жағдайындағы (жеке аўырлықты, қарсылас, турли коринистеги шараглар) хәркет амплитудасы өзгериўи менен байланыслы болған шынығыўлардан пайдаланылады.

Күшти раўажландырыў ушын аўырлықтын турли коринисте артып аралықта), аўырлықты, бойы хәм күши турлише болған қарсылас пенен орынланатуғын шынығыўларды қоллайды.

Шыдамлылықты раўажландырыў ушын аўырлықтын турли коринисте артып барыўы менен байланыслы болған (аўырлықты кем болған аралық профилли өзгерип барыўы менен байланыслы болған, қум яки батпақлықтағы жұтырыўлар хәм т. б.), шынығыўларын орындайды.

Жарыслы усыл – спортшының максимал имканиетлары жүзеге шығатуғын шынығыўларды орындау усылы.

Жарыслы усыл түреспенен шұғылланыў барысында (хужимде усылларды орындау, тезликке, майысқаклықка, шынығыўларды орындау, күшти раўажландырыўда, шыдамлылықты асырыўда, тактик таярлық усылларын орындағанда) хәм басқа спорт түрлери менен шұғылланыў барысында (спорт ойындары, жүзиў, шанғы спортты, женил атлетика, гимнастика, акробатика хәм басқалар) қолланады.

Жарыслы усылға жоқары дәрежедеги нәтижени анықтау мақсетинде кең көлемде қолланылыўы лазым. Ким тезирек аралықты басып өтеди? Ким узынлықка секире алады? Ким баскетбол тобын себетшеге көбирек түсиреди? Ким теннис тобын мишенте анық тийгизе алады?

Жарыслы усылды билим алыўдың баслануўы менен қолланыў мүмкин. Ол өз мазмунында эмоционаллықты шөлкемlestиреди хәм ул балаларда (өспиримлерде) физикалық сыпатларын аўметли раўажландырыўларға имканият береди.

Улыұмалык хэм арнаўлы таврлықты түреси спорт шеберликлеринин баска тәреллерине көре кандай катнаста болады? Тажрийбе соны корсетеди, бундай катнаста группасында жыл басында 75 % хэм 25 % ни корсетсе, жыл акырына шекем бул корсеткиш 60 % хэм 40 % геше алып шығылады. Кишкене группаларда негизги уақытта 50 % хэм 50 % ди курайды. Жокары өспирим жасындагы группаларда 45 % хэм 60 % ди курайды. өспиримлерди ұлыұмалык хэм арнаўлы таврлыгын раўажланып барыўын қадағалап барыў максетинде МОБСМ (мектепке шекемги өспирим балалар спорт мектеби)не кириўлери, улкен группаларға өткерилиўи хэм МОБСМ ин жуўмаккаулары ушын норматив талаплар орнатылады.

Ұлыұмалык арнаўлы физикалык таврлык бойынша нормативлерди тапсырыў жылына 2 мертебе өткерий максетке муўашык. Нормативлерди кабыл кылыў ушын ең колай дәуир – таврлык хэм жарыслардың акыргы баскышлары болып есапланады.

Пайдаланылған адабиятлар:

1. Ф.А.Керимов. Спорт түреси усыллары. – Ташкент, 2005.
2. Р.С.Саломов. Спорт шынығыўларының теориялык тийкарлары. – Ташкент, 2005.
3. Озбек миллий түреси. Ибн Сино атындагы баспахана. 1990

Баглаў сораўлары:

1. Жарыс усылы дегенде нени түсинесиз?
2. МОБСМ ушын норматив талаплар кандай?

IV БАП. ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ТАВРЛЫҚ

4.1. ОҚЫҰ ШЫНЫҒЫҰЛАРЫ ТЕХНИКА ХӘМ ТАКТИКАНЫ ҮЙРЕНИҰ ХӘМ ЖЕТИЛИСТИРИҰ БОЙЫНША УЛЫҰМА ФИЗИКАЛЫҚ ХӘМ АРНАҰЛЫ ТАВРЛЫҚ МӘСЕЛЛЕРИ

Реже:

1. БӨСМ хэм ИОЗБӨСМ бөлимлери ушын улыұма келешек режелери мазмуны
2. Түреси таврлыгынның тийкарғы түрлери-физикалык таврлык
3. Улкен өспирим балалар топарларында шыдамлылықты раўажландырыў

Тавныш сөзлер: *БӨСМ хэм ИОЗБӨСМ, оқыў материалы, оқыў-шынығыўлар, техника хэм тактика, физикалык сыпатлар, теориялык шынығыўлар, түреси таврлыгынның тийкарғы түрлери*

БӨСМ хэм ИОЗБӨСМ бөлимлери ушын улыұма келешек реже сыпатында оған туўры келетугын программалар есапланады хэм оқыў материаларынның негизги мазмуны бериледи. Онда мектепке хәр жылы кириўге хэм жуўмаккау шынығыўларға таврланыўдагы норматив талаплар келтириледи.

Хәме турдети белбеули түрес бөлимлеринин оқыў группаларындагы оқыў-шынығыў процесси көрпизбелли оқыў режеси хэм соған сайкес келетугын программалардың оқыў сатларынның графити жыллык есап-китабы тийкарында режелестириледи.

Оқыў - шынығыўлары техника хэм тактиканы үйрениў хәмде жетилистириў бойынша улыұма физикалык хэм арнаўлы таврлык мәселелерин шеший ушын өткизиледи.

Оқыў - шынығыўлары келешекте белбеули түрешилер хәр тәрелпеме физикалык сыпатларын (тезлиги, күши, шыдамлылыгы, сабырлыгы), шыдамлылык сыпатларын тирбиялаў, жарыс шартлериндеги техника хэм тактиканы

жетилистириу мәселелерин шешу имканын береди. Шыныгыулар жарысларга таарлык кориуден алдын откизиледи. Спорт жарыслары курамалы шартатларда физикалык, шыдамлылык, техникхэм тактик таарлыктын келешектеги жетилистирилиуине себеп болады.

Теориялык шыныгыулар арнаулы билимлерди асырады. Олар лекция, сойлесиу, сондай-ак, жарысларды гузетип баруу, кинофильмлерди тамаша кылуу формасында откизиледи.

Шыныгыуларды откизиуде хэр кыйлы усылларды колланып окытуушы окыушыларга беретугын материалды излениу менен уйренип, жетилистириулерге, жокары кызыгыу менен жумыс алып барып, бир туринен екнншисине шөлкемлескенлик пенен отиу сыякы шартатларды жаратыуға умтылуу лазым.

Бунын ушын зарур инвенторлар хэм коргизбелги курааллар менен тэмийинлеуи, терезсиз ислеуи ушын жетерли муғдардагы уактын ажыраткан халда уакытты тууры белгистириу лазым, шуғыллануушыларды аныктап группаларга бөлну, залда тууры жайластыруу, баскарууды хэм шыныгыулардын орынланууын кадағалауды тэмийинлеу керек,

Шыныгыуларды шөлкемлестириу хэм откизиудин тийкарты усыллары сыпатында төмендегилер хызмет кылады: жеке тартиттеги, группа болып, группаларға бөлинип, терип алынган жыйналган жағдайында. Ол амаса бул методтын колланылуы сабақтың шөлкемлескен дуэилисин бузбаслыгы лазым (хэр шуғыллануушыға салыстырғанда).

Гүресши техник хэм тактик шеберликлерин секцияда биринши кунинен басап, белбеули гүрес майданын таслап кеткенше жетилистирип, оны рауажландырып барууы шарт.

Атаклы палуанлар гүрес амеллеринин кандай гулдәстесине ийе болууы керек? Булар бойынша еки турли пикирлер бар.

Бириншиси: Егер канша көп гүрес амелин хэм усылларын билсе, соншелли шеберлиги жокары болады, екнншиси: пикир тәрепдарлары атаклы палуан гүрестин бир неше амеллерин жаксы билиуи, хэр кандай жағдайда оны орындай алыуы хэм нәзиклиги менен ажыралып турсын. Автор хэм екннши пикир тәрептары.

Белбеули гүрестин сансыз көп амеллеринен палуан карсыласын жеңиуи ушын еки-ушеуин амелде шырайлы орындай алса. Мысал, хужимди жаксы көриуши карсыласына карсы кайтарма хэм шепке көтерип таслау, корғаныушылар, итнй артка шегиниуши палуан ушын капталдан кайтарма, шепке көтерип таслау, онға жытыу киби амеллерди коллау, сондай-ак, кырсыласын амелди орындауға таарланып атырғанын жаксы билиуи керек.

Палуан өзи таңлаған амеллерин жетилистирип барууы, карсыласы ушын кутилимегенде тосаттан хужимге отиуи хэм амеллерди кемшиликсиз орындауы зарур.

Хэр бир палуан тренер менен биргеликте өзи ушын ең қолайлы гүрес амелин таңлауда өзинин физикалык, техник, тактик таарлыктан хэм жеке өзгешеликлеринен келип шыгып ис кориуи лазым. Таңлаған гүрес амелин жетилистириу баркулла дауам еттириледи.

Уйренилип атырған амел дәслеп карсылык көрсетпей атырған шерик пенен уйрениледи. Тренер шекрти менен амелди орындаудың ең қолай вариантын, гүресшинин жетиксенлик дәрежесинен келип шыгып аныклайды, палуанда беккем көнликте пайда кылуу ушын тренер шеригинин карсылыксыз амелин 30-40 марте такирарауды усыныс етеди. Бул методтан тек уйрениу дәуиринде ғана емес балким усылларды жетилистириуде хэм кең пайдалынлады.

Кейинше техниканы жетилистириу шериклердин бир тәреплеме карсылык көрсетиуи менен асырылады хэм карсылык көрсетиу асте-асте кушейтириледи.

Сондай кылып, палуан гүрес амеллерин окыу-шыныгыу, беллесиулерде жәнде жетилистириуди дауам еттиредди. Таңлаған амелди әуметли орындау ушын өзинин нийети — хәрекетинен услау жуда зарур шартлерден бири, амелди сол уакытта орындау керек, онда карсылас ушын кутилимеген болсын. Гүресиуши хәрекетти сондай орындау керек, натийжесинде карсыласы исеним менен тән алып, итибар береди, хужимши кулкениндей жағдай пайда болады. Палуан өзи таңлаған амелин жетилистирип барууда оны жаксы

өзлестіріп алыуы, жуде көп тақирауға есабынан автоматизм дәрежесіне жеткізіуі зарур. Оның ушын оқы- шыныңуларында шерик пенен орындауға, олардың бойы, ауырлығы, туруы жағдайы хәр қыйлы болғандарын тандап шыныңуларды орындау нәтижесінде түрес әмелін хәр кандай шарауларда хәм орындауға имканиет жаратылады. Жарысларға таарлық көриу дәуірінде оқы-шыныңуларында өз әмелдерін тақираулап шыныққанда, әсиресе, шыныңу хәм қадағалау белгесуілерінде шериклерди тууы тандау айрықша ахмийетке ийе.

Жарысларға таарлық көриуде өзіннің иске салмақшы болған жауынгер әмелдерінің кандай нәтиже беріуін тексеріп көреді. Сондай уақытта, қадағалау ушырасыуында қарсыласы оның хужимлерін арқайын қайтарса, түресшиде гуман пайда болады: оның әмелдері жарыста нәтиже береме, жоқта? Бундай жағдай көбінше оқы-шыныңуларда ушырасып турады.

Белбеули түресшілер 15-20 кун биргелікте шутылпандарынан кейін бир-биреулерін соншели жақсы биліп алады, нәтижеде қайсы бир әмелди орындаудың илажы болмай қалады. Соның ушын жарыс баслануынан бир неше кун алдын, усы жарысқа қатнаспайтуғын команда атзадары менен ямаса ауырлығы женилрек, таарлығы аз қарсыласлар менен шутылпанды ушыныс етиледі.

Белбеули түресші жарысқа таарлық көриуде әлбетте өзи таарлатан таза әмелін сынап көриу керек, яғның қарсыласты таарлау ушылы яки комбинациясын әмелде орындауды тексеріп көриу керек. Оларды, әлбетте, тажрийбелі палуандар менен ушырасыуға тексериледи, бирак, жарыста ушырасыуы мүмкін болған қарсыластан басқа.

Жоқары нәтижелерге ериспекші болған палуан ендіти болатуғын қарсыласын тузетіп барыуы, оның әмелдері, түрес ушылы, хәркеттері, таарлық дәрежесін жақсы уйреніп, анализ қылып хәм ушылар негизінде алдында болатуғын ушырасыулар режесін дузип шығыуы зарур. Бунда қарсыластың туруы жағдайы, жақсы коріп қоллайтуғын ушылы,

әмелдері, қарсыласқа әмел өткізіу ушын таарлануы, сондай- ақ күші, шыдамлылығы, шаққандығы хәм тийкақты түрес әдеті (ушылы) уйреніп шығылады. Оннан кейін тренер менен бирге қарсыласқа қарсы хужим, қорғанды хәм қарсы хужим әмелдерін оқы-шыныңулар барысында тақираулайды хәм әмелде көп мәртебе шыныңуларды орындайды. Белгесуілерде болажақ қарсыласқа усаған шериклері менен өз әмел хәм ушыларын тексеріп көриу ушыныс етиледі.

Қадағалау сораулары:

1. Түресші тезлігін рауажландыру қайсы факторларға байланысды?
2. Шыдамлылық хәм йіліушендік түсиніклерінің паркы неде?

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Белбеули түресші теориясы хәм ушылары – Ташкент, 2015.
2. Белбеули Туркистон түреси – Ташкент, “Оқытушы”, 1998.
3. Түрес турлері теориясы хәм ушылары – Ташкент, “Иқтисод-Молия” 2015.

4.2. ОҚЫҰ ПРОЦЕССИН РЕЖЕЛЕСТІРІҰ

Реже:

1. Оқыу процессінің өзгешеліктері.
2. Жарыстан алдыңғы дәуір.
3. Жарыстан кейінгі дәуір. Удайы тақираулануғын

Тааныш сөзлері: Оқыу режесі, дәуірлік, айлық, басқыншы өтпестігуын сабақтың ис-режесі, бақтау сынақтары, үлкен разряд, киши разряд, ден саулығында кемшілігі болған оқыушылар.

Усы бөлім жұмыстарын режелестіргенде мекеме өзіне тән өзгешеліктерін есепке алыуы зарур: яғни, ұсы мекемедегі оқыу процессінің мүддесі, әмеліі дауамлығы сондай-ақ шұғылданушылардың физикалық дәрежесі хам т. басқалар.

Төмендегі хужжеттер физикалық жетілістіріу бөлімінің режесінде болуы лазым:

Бөлімнің оқыу жылғына дузілген режесі.

Группалардың оқыу процессі кестесі.

Семестр ушын ис-режелері кестесі.

Удайы тақарланатуғын, айлық хам басқышлы өтілетуғын сабақтардың ис-режесі.

Спорт устасы кандидатлығын алыу ушын хам спорт устасы кандидатлығын орындаған шынығыулары жеке режесі.

Бөлім ішіндегі спорт илажаларының айлық режесі.

Жыйналған жоқары разрядлардан басқа бөлімнің барлық оқыу группалары ушын оқыу процессі семестрге тууры келетуғын, оқыу жылғындағы 2 цикл менен режелестіріледі.

Бірінші оқыу жылғы.

Бірінші цикл. (Бірінші арым жылғылық).

Екінші цикл. (Екінші арым жылғылық).

Таярлау дәуірі (дәслепкі 3 ай).

Уазыйпалары: группаларды дузіу, бақлау сынақтары, улыуа хам арнаулы физикалық таярлық, манауиет-рухый сыпаттарын рауажландыруу, шұғылданушылардың теориялық таярлықтары, түрес техникасы хам тактикасын уйреніу.

Негізгі дәуір (семестрдің ақырғы 4-5 хәптесі).

Уазыйпалары: физикалық хам манауиет-рухый сыпаттарының кейінгі басқышларындағы рауажланыуы, түрес техникасы хам тактикасын уйреніу хамде жетілістіріу, бақлау, жарыстарға таярлық көріуі хам катнасыуы, арнаулы физикалық таярлығы бойынша бақлау сынақтары. Бақалау.

Өтіу басқышы (қысқы сессия хам дем алыстар).

Уазыйпалары: физикалық хам техник таярлық бойынша ерісілген дәрежесіне услап туруу хам актив дем алыу.

Екінші цикл. (Екінші арым жылғылық).

Таярлау дәуірі (семестр басынан 4-6 хәпте).
Негізгі дәуір (Жазғы дем алыс басланғанша 10-13хәпте).
Өтіу дәуірі - жазғы сессия басланғаннан таза оқыу жылғы басланғанына шекем).

Екінші оқыу жылғыхам кінші разрядлардың жыйналған группасы

Бірінші цикл. (Бірінші арым жылғылық)

Таярлау дәуірі (оқыу жылғы басланғаннан 5-6 хәпте).

Негізгі дәуір (қысқы дем алыс басланғанша 12-13хәпте).

Өтіу дәуірі - қысқы дем алыстардан кейінгі уақыт).

Екінші цикл. (Екінші арым жылғылық)

Таярлау дәуірі (шынығыулар басланғаннан 4-5 хәпте).

Негізгі дәуір (шынығыулар тамам болғанша 12-13хәпте).

Өтіу дәуірі - таза оқыу жылғы басланғанына шекем).

Улкен разрядлардың жыйналған группасы

Таярлау дәуірі (оқыу жылғы басланғаннан 4-5 хәпте).

Негізгі дәуір (оқыу жылғы ақыры ямаса айлық реже бойынша жарыстарға шекем 8-9хәпте).

Усы группаларда негізгі дәуір таярлау цикліперіне бөлінеді. Циклдер сәнесі режелестірілген жарыстар мутдарына тууры келеді. Хәр бір цикл, өз нәубетінде төмендегі басқышларға бөлінеді:

Жарыстан алдыңғы дәуір: Шұғылданушыларды жоқары дәрежелесі шұғылдананлығы хам ақлай-рухый таярлығына ерісіу максетінде арнаулы таярлықты әмелге асыруу (шынығыуларды техник, тактик, психологик предметлерді қоллап, жарыстарға жеке тәртіпде таярлық көріу) Усы дәуір циклі нәубет пенен келіуі жарыстар әхміеттілігі, масштабы, байланысы 2 хәптеден 6 хәптегеше дауам етеді.

Жарыс дәуірі (жарыс күні): Бул жерде туурудан тууры жарыс шараптарында, физикалық, техник-тактик, манауиет-рухый сыпаттар әмелге асырылады. Жарыс катнасыушысы хам судиялық қылуу тәжірибесіне ерісіледі.

Жарыстан кейінгі дәуір: Бул басқышта өтіп кеткен жарыстары катнасыуын анализ етіу, күшті тиктеу, физикалық форманы сақлап қалуу әмелге асырылады.

Балалар ҳам өспиримлер спорт мектеплери окыушыларынын кунделлик турмыс тартибин ен колай жагдайда шөлкестиреуши, актив дем алысын хам ден саулыгын бекемлеуши, олардын искерлик кабилетин саклаушы хам асырыушы, таптаган кесибин бойынша ислеуге, Уатанды коргауга таярлаушы арнаулы физикалык тарбия окыу орындарында болса жетик окытуушы хам тренерлер кадрларди жетистиреуши жузде ахемийетли окыу орны болып табылады.

Окыушыларды физикалык тарбиялау олардын манайи-рухый, эстетик тарбиясында, усы менен бирге келешектеги ислеринде зарур болатугын шөлкестиреу исинен тийисли бир катар амелий конликепелерди пайда кылууга хам жетилистиреуге ахмийетли рол ойнайды. Буннан тыскары, жокары окыу орындарындагы окыу дауири тийкаргы спорт турлери бойынша жокары спорт **нетийжелерине ерисиу** ушын жузде колайлы. Сонын ушын хам окыушылар өзлеринин индивидуал кызыгуулары хам кабилетлерине мууапык таптаган спорт турлери бойынша балалар хам өспиримлер спорт мектеплериндеги окыу жылларында ауметли жетилеседи.

Көпшилик балалар хам өспиримлер спорт мектеплери 20 дан көбирек спорт турлери бойынша канийтелескен болады. Орта Азия республикаларында болса, көбирек миллий түрес спорт турлери бойынша канийтелескен.

Буннан тыскары, балалар хам өспиримлер спорт мектеплеринде ден саулыгында кемшилиги болган окыушылар ушын арнаулы бөлмилер бар.

Бул бөлмилерде шыныгуулар жаслардын ден саулыктарын тиклеу хам бекемлеу жөнелисинде алып барылады. Буларда окыушылар улыума хам Алпамыс сынау нормалары базасында кәсиплик-әмелий физикалык таярлыктан өтеди.

Балалар хам өспиримлер спорт мектеплеринде физикалык тарбия хам окыушылар спорт ислерине директор орынбасары хам тренерлар басшылык кылады.

Окыушыларды таярлауда окытуушы-тренер, врач хам окыушылардын активлиги ахемийетли рол ойнайды.

Қадағалау сораулары:

1. Жарыстан алдынгы дауир дегенде нени түсинесиз?
2. Окытуу циклилерин түсиндирип берин.
3. Окыушыларды физикалык таярлау, олардын рухый, индимиаллык, эстетик тарбиясы хаакында нелерди билесиз?

Пайдаланылган әдебиатлар:

1. Физикалык тарбия теориясы хам усыллары. «ИТА PRESS», 2015.
2. Белбеули Туркистон түреси – Ташкент, “Окытуушы”, 1998.
3. Түрес турлери теориясы хам усыллары – Ташкент, “Иктисод-Молия” 2015.

4.3. ФИЗИКАЛЫК РАҰАЖЛАНЫҮ ХАМ ЖОКАРЫ ИСКЕРЛИК КАБИЛЕТИН КӘЛІПЛЕСТИРЕҮ

Реже:

1. Белбеули миллий түрестин өзине тән өзгешеликтери.
2. Белбеули миллий түрес тартибинде уш түрдеги хәрекет.
3. Кәсип педагогикасынын тарихый бетлери.

Таныш сөзлери: *ден саулықты бекемлеу хам сақтау, таптаган спорт турин, қарсыласты басып турву, қәлип, еститву, басыу, жәсибас усылы, қайтарма усылы*

Ден саулықты бекемлеу хам сақтау, хәр тәрәплеме физикалык раўажлануу хам жокары искерлик кабилетин кәлпиплестиреу.

Тийкаргы физикалык сыпатлардын раўажлануын тәминлеу, мийнет хам Уатанды коргауга таярлануу максетинде турмыстагы зарур конликеп, шеберликлерди ийлеу.

Таптаган спорт турлери бойынша ийлеп алынган ахемийетли хам профессионал-әмелий кәлпипке хам шеберликлерди бекемлеп, жетиплестиреу.

Дене тәрбия хәм таңлаған спорт тури саласындағы билимлерин, шөлкемлестириу бойынша көнликте хәм шеберликлерин арттыруу.

Таңлаған спорт түриндеги спорт шеберликлерин жетилистириу, жокары спорт разрядларына ерисиу, жәмийетши инструктор хәм спорт бойынша судия болып ислеу ушын зарур болған билим, көнликпелерди ийелеу.

Балалар хәм өспиримлер спорт мектеплеринин физикалык тарбия системасынын турли группаларында ислеу ушын физикалык тарбия хәм спорт бойынша жокары мағлыұматлы окытыушы-тренерлер таарлау.

Белбеули түрес (түрес усылларынан сабаклар)

Белбеули миллий түрестин баска түреслерден паркы сонда, бул түрес (усыл) те тек карсыластың белбеуинен услап турып, оны койып жиберместен колпанылады.

Бул түрес сырттан қаралған адамға эпийайы болып көринеди. Ҳақықатында, бул түрестин көптен-көп ажайып сырлары бар.

Бул түресте, қане көз алдымызға келтирейик, колларыңыз карсыластың белбеуине байлап койылған. Бул белбеуди шешип жибериудин илажы жоқ. Сиз әне сол белбеуге байланған коллар, аяқлар, желке, бел жәрдеминде карсыласыңыздың желкесин жерге тийгизиуге хәрекет қыласыз. Сиз қашан карсыласыңыздың желкесин жерге тийгизгенинизден кейин ғана белбеуден қолыңыз азат болады.

Бұрынғы заманларда ата-бабаларымыз мине усындай, коллары байланған жағдайда, карсыласынын желкесин жерге тийгизиуди ойлап тапқан.

Белбеули миллий түресте тәртибинде үш турли хәрекет болып, булардың хәр бири бир неше усылларға бөлинеди.

Карсыласты басып турып орынглантуғын усыллар:

Силтеу хәрекети;

Кифтлеу хәрекети;

д) басыу хәрекети ;

2. Карсыласты көтергенде кейинги хәрекетлер:

Дизеге миндириу усылы;

Тосыу усылы;

Басыу усылы;

Қайырма усылы;

Жанбас усылы;

Шеп қайтарма усылы;

Қайтарма усылы;

Карсыласты ылақтырыу менен орынглантуғын усыллар:

Қадамлеу усылы;

Айландырыу усылы;

Йигиу усылы;

Алдау усылы.

Силтеу хәрекети:

Қарсылас тыныш тұрған жағдайда еки қолы жәрдемінде қысып, өзіне тартып ямаса итерип тынышлық жағдайын бузыуы – силтеу усылы деп аталады.

Кифтлеу хәрекети:

Қарсыласын шеп қолы астынан силтеу нәтижесинде он белбеу услап тұрған қолымызды шеп белбеу услаған қолға жақындастырыу – кифтлеу усылы деп аталады.

Басыу хәрекети:

Қарсыласты аяқ, қол хәм желке-жақ жәрдемінде итерип, желкесин басып туруу – басыу усылы деп аталады.

Дизеге миндириу усылы:

Кифтлеу нәтижесинде карсыласты аяқ-дизе жәрдемінде көтерип таслау – дизеге миндириу усылы деп аталады.

Тосыу усылы:

Қарсыласты көтергеннен соң аяғын сыртқа ямаса ишке қитпал тәрелтен шалыу – тосыу усылы деп аталады.

Басыу усылы:

Қарсыласты көтергеннен соң, силтеп желке менен жерге урыу – баспа усылы деп аталады.

Қайырма усылы:

Қарсыласты көтергеннен соң аяқ ислетпестен шеп ямаса он желке тәрелке қайырып таслау – қайырма усылы деп аталады.

Жанбас усылы:

Қарсыласты кифтлап, еки аяғында бирден қаптаға тартып, белге миндирип таслау – жанбас усылы деп аталады.

Кайтарма усылы:

Кифтлеу натийжесинде қарсыластың аяғын жерден узип, арым айланып болып таслау – кайтарма усылы деп аталады.

Шептен кайтарма усылы:

Силтеу ямаса кифтлеу натийжесинде қарсыласты көтерип, Қаптал тәрепке өткизип, қарама-қарсы тәрепке таслау – шеп кайтарма усылы деп аталады.

Кәдемлеу усылы:

Қарсыласты силтеп ямаса кифтлеу жәрдемінде кәдем таслап, аяқ, қол жәрдемінде ыргытып таслау – кәдемлеу усылы деп аталады.

Айландырыу усылы:

Силтеу ямаса кифтлеу натийжесинде қарсыласты бир хәм бир неше рет айланба көринисинде айландырып алдынға таслау – айландырыу усылы деп аталады.

Илиу усылы:

Қарсыласты силтеу натийжесинде, өзинен узақ аралықтан аяқ жәрдемінде дизеге миндирместен ылақтырып таслау усылы – илиу усылы деп аталады.

Алдау усылы:

Бир усылды қолламақшы болып туруп, кутилметенде басқа усылды қоллау - алдау усылы деп аталады.

Гүрешинин жайласып туруу жағдайлары:

Гүрешинин гүрести дауам етирип атырған уақыттағы жайласып туруу жағдайлары түрлі болады :

Оң аяқ алдында жағдайында.

Шеп аяқ алдында жағдайында.

Аяқтардың теңлескен жағдайында.

Бүгилген аяқ жағдайында (бұл жағдайда гүрешинин аяғы бүгилген, бир-бирине жакынырақ, оң ямаса шеп аяқ алдында турууы мүмкин).

Бақлау сораулары:

1. Белбеули миллий гүрес тәртібинде уш түрдеги хәрекетти түсиндирип берин.

2. Барлық гүрес хәрекетлерине түсиник берин.

Пайдаланылған адабиятлар:

1. Белбеули гүрес теориясы хәм усыллары – Ташкент, 2015.

2. Белбеули Туркистон гүреси – Ташкент, “Оқытушы”, 1998.

3. Гүрес түрлери теориясы хәм усыллары – Ташкент, “Иктисод-Молия” 2015.

4.4. Белбеули гүрес спорт түринин техникалық-тактикалық тийкарлары

Реже:

1. Белбеули гүрестин баслануы

2. Силтеу хәрекети.

3. Кифтлеу хәрекети.

4. Қайырма хәм жанбас усылы.

Таныш сөзлер: *белбеу, қол панжелери, силтеу хәрекети, кифтлеу хәрекети, бел бөлегі, билек бөлегі, басыу хәрекети, тосыу усылы.*

Белбеули гүрестин баслануы

1. Хәр кандай гүрес халатында гүресиушинин басы қарсыластың желке бөлегинде турады хәм қоллары арасынан оның аяғын бақлап турады. Бел бөлегин арқаға таслап онколын қарсыластың шеп қолы астынан, шеп қолын болса қарсыластың онколы үстинен өткерип белбеуді усайды.

2. Белбеуді уламастан алдын қызыл белбеуді қарсыласты он қолы менен усайды. Оның қарсыласы да тап усы халатта белбеуді усайды хәм соның менен бирге желкелер менен белди арқаға ийеди.

3. Белбеу қол панжелери менен белбеудің ишки тәрешин сыртқа қайырып уланады.

4. Белбеуді гүресиушинин тиктүргән халатында көкирек бөлігинде бир мушети өлшенеди.



Силтеу хәрәкәте

Белбеули гүресте хәр кандай усыл силтеуменен басланады. Бул – белбеули миллий гүрестин ең назик тәрәпи десек кәте болмайды. Силтеу аркалы карсыластың тең салмакылыгын бузыу, ягнын төрт тәрәпке аудару. Өзгәртиу мүмкин.

а) карсыласты тосып, арка тәрәпке ийтерип гүрестин халатын бузыу;

б) карсыласты тосып алдыңғы тәрәпке тартып гүрес халатын бузыу;

д) шеп тәрәп ямаса оң тәрәпке тосып-ийтерип гүрестин халатын бузыу.

Биринши (а) халата карсыласты арка халата өткерип ямаса дизелетиу мүмкин.

Екинши (б) халата болса карсыласты алдыңғы халата дизелетиу я болмаса өткерип мүмкин.

Үшинши (д) халата ямаса карсыласты оң ямаса шеп тәрәпке ийтерип аркалы дизелетиу я болмаса өткерип койыу мүмкин.

Силтеу хәрәкәте еки түрли орынланады:

1. Аяк, кол хәм желке жәрдеминде силтеу

2. Аяксыз кол хәм желкеменен силтеу

- Аяк, кол хәм желке жәрдеминде силтеу:
- а) карсыластың хәрәки аягының арасына кәдәмлөп силтеу;
 - б) карсыластың оң аягының қасына шеп аякпенен кәдәмлөп силтеу;
 - д) карсыластың шеп аяғы қасына оң аякпенен кәдәмлөп силтеу.

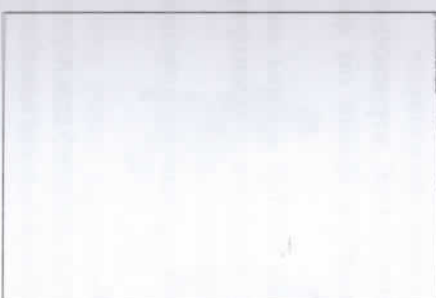
Аяксыз кол хәм желке менен силтеу.

Бул жағдайда аяк орнында қыймылдамай тұрады. Карсыласты кол хәм желке менен ийтерип, қысып хәм тартып силтеу усылын орындау мүмкин. Кол хәм желке жәрдеминде хәр кандай гүрес халатында усылды қайтарыу мүмкин.

Мысалы:

- а) карсыластың оң аяғы алдында жағдайында;
- б) карсыластың шеп аяғы алдында жағдайында;
- д) карсыластың аяқлары тең жағдайында;
- е) карсыластың аяғы бүгилген жағдайында

Кифтлеу хәрәкәте:



- 1. Аяк хәм кол-желке жәрдеминде кифтлеу.
- 2. Кол хәм желке жәрдеминде кифтлеу.

Кифтлеу тийкарынан түрсиушенин көбирек жакын аралыктан усыл коллауында пайдаланылады. Айтып өткенимиздей, түрсиушилдердинхәр екеуиде бел бөлимин аркаға таслаган халатта жүреді: соның ушын колдың билек бөлимикарьсыластынбилек бөлиминне жакын турады. Қарсыласты көтеріу ушын он колды көбирек қарсыластың шеп қолы үстинен өткеріуіе хәркет етіу керек. Анығырағы белбеуди услаган қоллар жакынластырылады.

Буны түсиниу ушын қарсыластың белбеуинен услаганда, он кол тәрәпи он белбеу тәрәпи, шеп кол тәрәпи шеп белбеу тәрәпи деп түсиниледи.

Аяқ хәм қол-желке жәрдеминде кифтлеу:

а) барқулла усыл қоллаудан алдын қарсыласты силтеп ямаса кифтлеу усылы исленеди.

Жоқарыда айканымыздай, түрес халатында қарсыластың белги арқаға жатқан халда, қол билектери бир-бирине жакынырақ болады.

Биринши жағдайда қарсыласты силтеу жәрдеминде он аяқ пенен қарсыластың хәр еки аяғының арасына қадем таслап, он қол қарсыластың шеп қолтығы арасынан ишке киргизиледи.

б) екнши жағдайда қарсыласты және силтеу жәрдеминде он аяқты қарсыластың шеп аяғының сыртына қойын он қол елде ишкерирек киргизиледи;

д) үшінши жағдайда қарсыласты және силтеу арқалы шеп аяқты қарсыластың он аяғының қаптал тәрәпине жакынырақ қойып, он қолы менен елде ишкерирек киргизиледи.

Хәр үш хәркетлер бири-биринен үзилске түспей орынлануы керек.

Қол хәм желке жәрдеминде кифтлеу.

Бұл усыл аяқ хәм қол-желке жәрдеминде кифтлеуден парық етеди. Қол хәм желке жәрдеминде кифтлеуде аяқ ислетилмейди. Яғнай орнынан қыймылдамай тұрылады.

Қарсыласты силтеп желке менен ийтерилип ишкерите өткериледи. Буны хәр кандай түрес жағдайында қоллануы

мүмкин. Тек ғана аяқтар бүгилген жағдайда қыйынырақ орынланады.

Басыу хәркети

Басыу хәркети тийкарынан қарсылас усылы шықпай қалып, тең салмақтылықты жойтқан уақытта қолланылады. Бұл хәркетти қоллануы ушын түресши қарсыласын қоллары жәрдеминде қысып өзине тартады, жак хәм желкеси менен оның көкирек бөлимин арқаға ийтереди, усы пайытта қарсылас шеп ямаса он аяғын алдынта хәркетлендиреди.

Басыу хәркетикарьсыластыңон аяғы ямаса шеп аяғы алдында болғанда аяқтары қасына қадем таслау арқалы орынланады.



Дизеге миндириу усылы



Бұл усыл қарсыласты көтергеннен соң қолланылатуғын усыл болып есепланады. Усылды қолланғанда, әсиресе, аяқтар хәркетине итибар беріу керек (қарсыластың он аяғы алдыңғы жағдайда тұрыпты, бунда он аяғыменен усылды қоллануы мүмкин. Яғнай, қарсыластық ифтлеп қолын өткеремиз, кейин оны көтерип, он аяқпенен шеп желке тәрәпинизге таслаймыз). Мысалы ушын, қарсыластың он аяғы алдыңғы халата болса:

а) оң аяқ қарсыластың аяқтары арасына адымлап киргизиледи;

б) қарсылас оң аяқ диез жердеминде көтеріп шеп желке тәрепке бұрылады;

д) бұрылған тәрепке аяқ диез жердеминде көтеріп тасланады.

Аяқтар биреликте тең халаттада шеп аяқпенен аяқтары арасына адымлап, кифтлеп кирип көтеріп, оң желке тәрепке бұрылып тасланады.

Егер қарсыластың оң аяғы алдында болғанда оң желке тәрепке жетелеп, оң аяғы арқа тәрепке ямаса аяқтартең жағдайда болғанда ұсыл қолланылады. Бұл ұсыл тикрек хам аяқтар жерден ұзылгеннен кейін орынланады.



Тосыу ұсылы

Тосыу ұсылын хәрқандай түрес жағдайында қолланыу мүмкін. Мысалы ұшын, қарсыластың оң аяғы алдыңғы халатта болғанда:

а) оң аяғы қаптал тәрепке шеп аяқ пенен адымлап кифтленеди;

б) қысып көтеріледі;

д) шеп аяқ пенен оң аяқ қаптал тәрәпинен шалып тасланады. Тосып-таслаудың оннан артық түрі менен орындау мүмкін:

а) оң аяқ пенен шеп аяқтың қаптал тәрәпинен;

б) оң аяқ пенен шеп аяқты ишки қаптал тәрәпинен;

д) оң аяқ пенен хәр еки аяғын, яғный оң аяғының қаптал тәрәпинен;

е) оң аяқ пенен оң аяқтың ишки шептәрәпинен шалып тасланады.

Шеп аяқ пенен де ұсындай орындауға болады.

Тосып таслауда қарсыластың аяғын ишинен (есип) шалыу мүмкін емес. Хәрқандай халатта сырттан да ишки тәрәптен де аяғын есип таслау мүмкін емес.

Еслетпе: оң аяқ пенен адымлап кифтлеп, шеп аяқ пенен де сыртқы ямаса ишки қаптал тәрәптен шалыу мүмкін.

Бұның керсиншесин алсақ, шеп аяқ пенен адымлап кифтлеп, оң аяқ пененде сыртқы ямаса ишки тәрәптен шалыу мүмкін.

Бұл ұсыл тийқарынан жабысып қысып көтергенде қолланылады.

Басыу хәрәкети



Бұл хәрәкетти қолланып қарсыласты көтеріп қатты силтеу нәтижесинде оның желкесин жерге урыу мүмкін. Бұл ұсылды қандай орындау керек?

Қарсыластың оң аяғы алдыңғы халата болғанда:

а) кифтлеп оң аяғын қарсыластың аяқтары арасына адымлап қойылады хам қарсылас бирден көтеріледі хам оны өзине қаттырақ тартып, жерге урылады.

Егер қарсылас қорғанып аяқтың үстине аяғын қоймақшы болса, оны қысып, қаттылау тартып үстине секириледі.

Бұл ұсылды тек жақын аралықтан жабысып көтеріп ислеу мүмкін. Егер аяқтар тең халата болса, қарсыласты көтеріп қатты силтеу хам аяқтарын аяқтар арасынан өткерип жиберу мүмкін.

Қарсыластың аяқтары арасын ашеп аяқ пенен кифтлеп кирип көтеріледі.

Қарсыласты бәлентирек көтеріп, қатты силтеп тартып жерге урылады. Хәр қандай түрес жағдайларында қарсыла сөзин қорғамакшы болып аяқтарын аяқтардың үстине қойса, дәр хал үстине секирип түсиу керек.

Қайырма усылы



Қарсыласты көтергеннен кейін аяқты ислетпестен шеп ямаса оң желке тәрепке қайырып таслау қайырма усылы деп аталады.

Қайырма усылы тийкарынан қарсыласты өткергеннен сонәмелте асырылады.

1. Қарсыластың оң аяғы алдында болғанда:

а) оң аяқ пенен шеп аяғы ишкі қаптал тәрепке адымлап кифтленеди;

б) қарсыластың аяғы жерден үзиледи;

д) оң желке ямаса шеп желке тәрепке қайырып тасланады.

2. Қарсыластың аяқтары биргеликте тең халатта болғанда:

а) шеп аяқ ямаса оң аяқ пенен қарсыластың аяғы арасына адымлап кифтленеди;

б) қарсыластың аяғы жерден үзиледи;

д) шеп ямаса оң аяқ желке тәрепке қайырып тасланады.

Еслетпе: қайырма усылында қарсыласты көтергеннен кейін аяқтың жәрдемисиз қайырып тасланады, набада аяқжәрдемінде шалып таслана, бұл тосып таслау болып есепланады. Қарсыласты көтергеннен кейін оң ямаса шеп желке тәрепке айландырып, айландыратан тәрепке де қайырып таслау мүмкін.

Бұның ушын қарсыласты көтергеннен кейін, оң желке тәрепке айландырып, оң аяқты артқа тартып қайырып тасланады.

Шеп желке тәрепке айландырып хәм шеп аяғын артқа тартып қайырыу керек. Шепке қайырыу тийкарынан шебақай түресшилере қол келеди. Аяқты жерден үзбестен қайырыу белбеули түресте қадаған етиледди.

Жанбас усылы



Бұл усыл шала қайтару, қайтарма усылларына да ұқсап кетеди, бирақ, Жанбас усылының бұл усылдардан бирқанша парқы бар. Соның ушын, бұл усыл қолланылғанда қарсыласты кифтлеп қаптал тәрепке тартып, оны белге миндирип тасланады. Сондай-ақ, бұл усылда белди ишкериге бурып қарсыласты миндирип тасланады. Егер усы халатта қарсыласты қаптал тәрепке тартып турып аяғын үзип, азырақ қапталға өткерип таслана, бирақ бел менен жәрдем бермесе, бұл шала қайтару усылы болады.

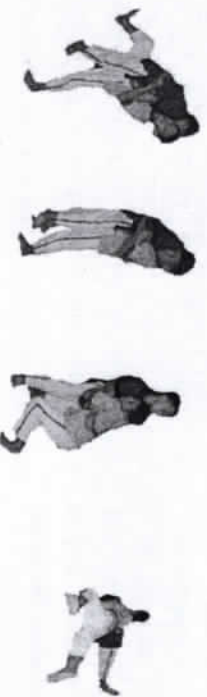
Қарсыластың оң аяғына шеп аяқ пенен адымлап шеп аяқ пенен оны ишкериге ийтерип қарсыласты көтерместен қапталына тартылды. Усы халатта қарсыластыңкеи аяғы қаптап тәрепке теңдей бірлестиредияки болмаса аяқ арқа тәрепке өтіп қалады, усы халатта қарсыласты белге миндирип алдыға тасланады. Тап усы халатты қарсыластың шеп аяғы қапталына оң аяқ пенен адымлап, аяғын ишкериге ийтерип шеп тәрепке тартып еки аяғын қаптап тәрепке бірлестиргенде яки болмаса арқа тәрепке өтіп қалғанда белди ишке бұрып миндирип тасланады.

Бұл усылды силтеп тартып та орындау мүмкин, тек бұған көбирек күш сарышлау керек болады. Себеби, қарсыласты силтеуде тийкарынан қол менен тартылды, өз-өзинен қол күши менен хәрекет исленеди.

Жанбас усылы тик турып өзине тартып исленетугын усыл есапланады. Бұл усыл тез орынланғанда қайтарма усылына да ұқсап кетеди, бирақ жанбас усылын қайтарма усылы менен алжастырып жибермеуге ұмтылу керек. Жанбас усылын қарсыласты жатқан халатта да белди бұрып, белге миндирип таслауарқалы да әмелге асыру мүмкин.

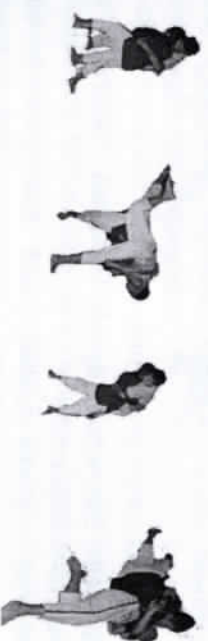
1. Кифтлеп оңға жығылтыу усылы.

Гүресчилер бир-бирлериниң белинен, яғнай белбеуинен усаиды хәм гүрес ишарасынан кейин хәрекет басланады. Хар бир усыл қолланыудан алдын, дәслеп, кифтлеп беккем услап алады, қоллар қолларға жеткеннен кейин усыл исленеди. Кифтлеп қарсыластыңбелин өзине тартып, оң тәрәпи менен көтеріп, аяқларын жерден үзіп, оң қолын жоқарыға көтереди. Оң тәрәп арқасына айландырып тасланады.



2. Кифтлеп оң аяқ алдында адымлап (шаппенен) оңға жығылтыу усылы.

Қарсыласты беккем услап кифт урады. Оң аяқ алдыға тасланады. Қарсыластыңбелинөзине тартып оң тәрәпке тартып көтеріп аяғын жерден үзген халда айландырып тасланады.



Оңға жығылтыу хәм адымлап оңға жығылтыу усылына методикалық көрсетпе.

Оңға жығылтыу усылы белбеули гүрес усылларынан бириншиси есапланады. Белбеули гүрес спорт түрине кирип келген хәм енди баспаған спортшының биринши үйренетугын усылы болып есапланады. Ең алдыменен қарсыласты беккем усаиды, кифтлейди, жүргизеди, кейин усыл исленеди. Бұл усылды ислеу үшін физикалық таарлық күшли болуы керек. Әлбетте, көбирек шынығуда ұамында тақираулау зарур болады. Себеби, физикалық хәм арнаулы шынығуларды ислемей турып, усылларды ислеу тренер айтқан дәрежеде шықпайды. Себеби, белбеули гүрес усыллары қарсыластың белинөбайланған белбеуине қоллар орапқан халда, яғнай қоллар еки қарын қапталында усланады. Бұл дегени, қоллар байлаулы халатта усыл исленеди. Белбеули гүрестин қызықты тәрәпиде ұсынанан ибарат. Басқа гүрес түрлериненде усы тәрәпименен шарықланады, көбирек қол, бел, аяқ пенен исленетугын шынығуларды орындау керек. Хауажәрдеміндеқарсылассызислениуидемүмкин.

3. Кифтлеп адымды арқаға таслап жығылтыу усылы.

Бұл усыл гүрес иш арасынан кейин шеп аяғы арқасына оң аяқ пенен (шап) адым тасланады. Қарсыластың белин беккем

кысып, кифтлеп сэл отырған халата карынменен көтерип, карсыласаякларын жерден үзип, аркаға өткерип жығылтады.



Кифтлеп адымды артқа таслап жығыу ұсылына методикалық көрсетпе.

Белбеули түресте хэмме ұсыл тийкарын аналақанменен исленеди. Бунда ұсыллар дурыс хэм шырайлы орынланады, болмаса ұсыллар аркаға жетпей қалады. Жарысу ақтында ақырына жетпей исленген ұсыллар 1 балл ямаса бийкар болып есапланады. Адымлар (шаг) жығыу ұсылында шеп аяк бекем турады. Он аяк карсыластың шеп аяғы арасына адым таслап, карсыластың белин бекем кысып, карсыластың аякларын диземен ентепкен халата орынланады. Карсыластың турыу жағдайы тең салмактылығын бузған халатында исленеди. Мысалы ушын, еки аяк ташынғыу процесинде көбирек отырып турыу лазым. Отырып секириу алдыға, артқа секириу хэм жанбаска секириу шынығыулары исленеди. Хэммеси отырған халатта хэм гилемде көбирек такирлауайрыкша орын тутады. Көбирек такирлау ессине бул ұсыл дурыс орынланады.

4. Кифтлеп шеп аякты аркаға таслап жығыу ұсылы.

Кифтлеп колларды жеткерип услапкарсыластыңбелин бекем кысады хэм шепак артқа 30-40 см тасланып, көтерип, он аякжердеминде жығытылады.



Кифтлеп шеп аяк аркаға таслап, онға жығытыу ұсылына методикалық көрсетпе.

Бул ұсыл исленгенде тийкарынан он колшеп кол бел хэм шептен хәрекет етеди. Карсыластың аяклары жерден үзиледи хэм ұсыл шырайлы көриниске ие болады. Белбеули түресте барлық ұсыл орынланғанда, алдыменен кифтлеп карсыластың аяклары жерден үзиледи хэм шепке онға айландырып тасланады. Көрген тамашағой динде кызығыушылығы артады. Кифтлеп шеп аяк аркаға таслап, жығытыу ұсылын ислеуде шынығыуларға шепке каратылған шынығыуларды такирлау зарур. Акробатика шепке секириулер шеп кол хэм шеп аяк пенен карсыласыз хауада ислеу зарур есапланады.

5. Кифтлеп он аяк алдыға шеп аяк аркаға адыматып (шаг) жығытыу ұсылы.

Он аяк хэм шеп аяк адымлап жығытыу ұсылы кифтлеп карсылас аяклары алдында он аяк 30-40 см ярым адым атылады. Шеп аяк аркаға 30-40 см адым атылады хэм карсыластың белин озине тартып, көтерип, он тәрепке аркасына жығытылады.



Кифтлеп он аяк алдыға шеп аяк аркаға адым атып (шаг) жығытыу ұсылына методикалық көрсетпе.

Еки аяк адымлап усыл ислентенде тийкарынан гүрешшіден тезлик талап етиледі. Себеби, бир уақыттың өзінде қарсыластың теңсалмақшылығы бұзылады. Кифт урылады хәм оң аяк пенен қарсыластың аяқтары ортасына адым атылады хәм шеп аяк арқасына адым тасланып усыл орынланады. Сонда қарсыластың аяқтары жерден үзіліп, айланып гипемге еки жауырыны менен урылады. Тийкарынан усыл орынланыуында шынығуларды тезлик пенен ислеу талап етиледі. Узынлыкка секириу, бийикликке секириу (резина) тарткыш жәрдемінде ислеу хәртүрлі тосықлар үстінде секириу, тезликке жууыриу, текшелерге тезлик пенен минип-түсийлер, қарсылас пенен шынығу дауамында көбирек усылды тақирау керек.

6. Шеп аяк пенен адым (шаг) таслап оңға жығылтыу усылы.

Қарсыластың еки аяғы ортасына шеп аяк пенен адым атылады хәм көтеріп, оң тәрепке қысқа хәуде алып өтіп, аяқтар жерден үзіліп халда, оң табан ортасына тасланады.



Шеп аяк пенен адымлап (шаг) оңға жығылтыу усылына методикалық көрсетпе.

Тийкарынан усыл кифтлеп бекем усылап алып, шеп тәрептен басланады. Қарсыластың туруы халатын бұзып, шеп аяк қарсыластың еки аяқтары ортасына адым тасланады хәм қолдарменен бекем қысып көтеріп, оңушқақыс каминдирип тезлик пенен қарсыластың шеп тәрәпин оң тәрәпи менен оң тәрәпке қарай айландырып жығылтып таслау халатына бола исленеди. Усыл ислентенде итибарды бир нәрсеге қаратыу керек. Кифтурып, қолдар бир-бирине жеткен халда усыл орынланады. Белбеулі түресте усылау халаты қарсыластың еки

қарын тәрәпинде усланады. Усыл қолланғанда гүрешшіден қарсылас оң қолын шеп қолменен қысып алынады. Гейде шеп қолда қысып алынады.

7. Шашып жығылтыу усылы (диалект тежарма усылы деп аталады).

Кифтлеп қарсыластың бели бекем усылап алынады хәм қарсылас беллерди бекем усылап қысып өзине тартады, соң қарсылас аяқтары ортасына еки аяғыменен қарсыластың дизесине өзіннің еки дизесіменен ишпенен урып жоқарыға көтереди. Хәм оң ушқа миндирип, өзіннің табаны ортасына айландырып, аяғы жерден үзіліп халатта жығылтады.



Шашып оңға жығыу усылына методикалық көрсетпе.

Шашыу усылын тежірий бели белбеулі гүресусылдарын хәм белбеулі гүрес сырларын пұхта ийелерен жоқары категориялы гүрешшлер ислеялады. Бұл усыл сәл құрамалырақ болсада жуда шырайлы хәм тез ислентутын усыл. Қарсыластың халатын үйреніп туруы халатын бұзып тезлик пенен қарсыластың дизелерине өзіннің дизелеріменен ишпенен урып қарсыластың белин көтеріп, оң ушқа миндирип, беллерин бекем қысып, көкіретінен көтеріп тасланады. Тийкарынан белін жуда бекем етиу лазым. Өзіннің ауырлығынан 5-10 кг ауырлығынан кем болған адамды желкесінде миндирип, ийлиушендик хәм бүгилиушендик шынығуларын тақирау талап етиледі. Тийкарынан усыл қарсылас жерге еңкейген халатында, яғнай ырым отырған халатта усыл орынланады.

8. Дизеге миндирип жығылтыу усылы.

Кифтлеп оң қол шеп қолға жеткериледи. Қарсылас белін бекем тартып оң аяк қарсыластың шеп аяғы ортасына адым атылады хәм қарсылас дизелери ортасына диземнен теуіп, аяқтарын жерден үзіп, орнына жығылтады. Еслетіп өтемиз:

түресши хэр бир усылды колланганда кифт хәрекетименен аяк, кол, белген хәрекететеди. Болмаса усыл толык орынланбайды.



Дизеге миндирип жыгылтыў усылына методикалык көрсетпе.

Усылды орындаўда тийкарынан карсыластың турыў халатынан пайдаланылады. Жарыс даўамында ямаса той хәм сейил түреслеринде жюри түрес атамасын айтқаннан сон, карсылас сөзи билмеген халата шеп аяғын оң аяғына қараганда алдыта көбирек қойып турып алады. Сонда усыл қоллапатырған түресшиге жүде қол келеди хәм карсыласты 4-5 секундта жығып қояды. Бул усыл кифтлеп тезликпенен карсылас шеп аяғыменен карсылас аяғына адым таслап белди беккем қысып дизелери артына теўип орнынан жыгылтылады. Усыл түресшиден қырағылықты талап етеди. Себеби, карсылас кетесинен дурыс пайдаланыў зарур. Карсыластың турыў халатын аңлаған халда тез арада жеңиске ерисиледи.

9. Шептен алып оңға қайтарып жыгылтыў усылы.

Қоллар еки қарында турған халатында шеп тәрәптен (кириледи) хужим жасалады, кифтлеп шеп аяғы карсылас аяқлары қапталына адым атылады, қоллар екеўиде оң тәрәпке тартылып, шеп тәрәппенен көтеріп айландырып, оң тәрәпке өткерип айландырып, карсылас еки аяғын хаўда тосып жыгылтылады.



Шептен алып оңға қайтарып жыгылтыў усылына методикалык көрсетпе.

Қайтарма усыл белбеули түрес усылларының ишинде ең шырайлы усылдарынан болып есапланады хәм түресшилерден жүдәуликен мийнет талап етеди, себеби бул усыл қоллар жәрдемінде исленеди, карсылас өзи менен тен ауырлықты қолы менен хаўда шептен оңға оңнан шепке көтериўдин өзи болмайды. Әсиресе, карсылас карсылық көрсетеди. Бул карсылықларды жеңип өтип усыл исленеди. Ол қайтарма усылын физикалык жақтан күшли хәм белбеули түрес тактикасын беккем ийелеген түресши ғана ислей алады. Топтырылатуғын адам менен шынығыў даўамында қатты тер тогип, көбирек шынығыў ислеў керек.

10. Шептен алып адымлап қайтарып, оңға жыгылтыў усылы.

Дәслеп, кифтлеп, шеп аяк пенен карсыластың оң аяғы ортасына адым атылады шеп аяққарсылас пенен карсыластың дизесине тебиледи. Сонда карсыласты жамбасынан өзи қарын менен көтеріп, карсылас аяқлары арқасына оң аяк пенен хаўда теўип жыгылтылады.



Шептен алып, адымлап кайтарып, онға жығыу усулына методикалык көрсетпе.

Кайтарма усулы белбеули гүрес тамаша етип атырган тамашагөйлерди танландырады хэм өзи билмеген халда орнынан турып кетеди ямаса бакырып жибереди, булл усулменен карсыласты женил жыгады, карсылас хаттеки жыгылганында сез бейкалады. Себеби, гөйде бул усул карсыластың еки жауырыны гүрес гилемине тийип еки аягы кейин жерге түседи. Кайтарма усулын кемнен кем палдун ислейлады, кайтарма усулын дөрежеге ийе болган шебер гүрешшилер көбирек ислейлады. Кайтарма усулын ислеу ушын шыныгыу дауамында толтырылган адам резина хэм терек бөлекпери, ягный тоңтак пенен ислесе болады. Өзинен 10-15 кг кем болган тоңтак пенен шыныгыу ислеу процесинде усулды орындау мүмкин, кайтарма усулын хәр түрли ислесе болады. Колменен кайтарса болады. Аяклар жердеминде ислеуге болады, карсылас кифтаганда шеп тәрәптен көтерип алып, он тәрәпке кайтарса максетке мууапык болады. Оннан шеп тәрәпке кайтарса болады. Усыл ислеу ушын гүрешшиден көбирек мийнет хэм тренер усулысларына әмелестиу талап етиледи.

11. Шеп хэм он аяк пенен адым таслап (шаг), онға кайтарып жығыу усулы.

Еки аяк пенен адым таслап, онға кайтарып жығыу усулы карсыласты (жыгып) кифтлеп, шеп аяк пенен карсыластың аякларының ортасын адым тасланады хэм он аяк арқа тәрәпке тасланып, коллар менен көтерип, хаўда он тәрәпке өткерип, аяклары арасынан тебиледи, сонда және бир кайтарма усулы пайда болады.



12. Он аяк пенен карсылас аякларын тосып жығыу усулы.



Кифт урып, коллар жетер-жетпес халатында он аяк пенен карсыластың шеп аягы аркасына адым тасланады хэм он аяк пенен карсыласты бекем кысып, арқа тәрәпке жыгылтылады.



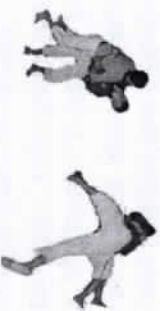
Он аяк пенен карсылас аякларын тосып жығыу усулына методикалык көрсетпе

Тийкарынан усул коллауда карсыластың аякларының күшсиз күшлилигин билеп, кейин усул колланылады. Мәселен, карсыластың аяклары күшсиз болса, кифт урғанда

қарсылас отырып қалады ямаса тұрыу халаты бузылып отырып қалайын дегенде, көбірек бұл ұсыл қолланылады, ұсылда қарсылас аяқтары арқасына адым таслап, қарсыластың аяқтары арқасына дизе менен теуіп, көтеріп жығылтылады.

13. Қапталдан тартып онға жығыу ұсылы.

Қарсыласты жүргізіп кифт урып беккем ұслап алынады хам он тәрепке жанбас ұсылын ярым ислеген халатында пасейіп, он қол менен көтеріп, онға айландырып жығылтылады.



Қапталдан тартып онға жығыу ұсылына методикалық көрсетпе.

Қапталдан тартып жығылтыу тийкарынан жанбас етип жығылтатуғын паўанларға жүде қол келеди. Қарсыласты жүргізіп жан бас қыламан, деп қарсыласты шалғытып, жан басусылына ұқсатып пасейіп, беккем ұслап, көтеріп он тәрепке исленип атырғанда хәрекетлер ізбе-ізлігі тезирек орынланыуы лазым болмаса қарсылас ұслап алыуы мүмкин.

14. Кифтлеп оннан кирип көкиректен асырыптаслау ұсылы.

Ұсыл орынланыудан алдын қарсыласты жүргізіп, он аяқ менен қарсылас шеп аяқ дизесине тийер-тиймес халата белди беккем қысып, жоқарыға көтеріп, көкиректен асырып жығылтылады.



Кифтлеп он тәрептен кирип көкиректен асырып таслау ұсылына методикалық көрсетпе.

Көкиректен асырып таслау ұсылы белбеули гүресте шырайлы ұсыллардан есапланып, қарсыласты ұслап алып, қолынан шығармастан көтеріп, аяғын жерден үзіп исленеди. Ұсылды ислеу уақтында қарсыласты беккем көтеріп көкиректен, яғнай белден арқа тәрепке өткерип, кейин алдыға жығылтады. Бұл ұсыл белбеули гүрес бойынша жәхән чемпионы атаклы паўан Қахраман Тұрысбековтыңнен жақсы көрген ұсыларының бири.

15. Айландырыу ұсылы.

Дәслеп кифтлеп беккем ұсланады, және кифтлеп қарсыластың белин беккем қысып, ярым отырған халатында жоқарыға көтеріп, он тәрепке еки-үш мәртәбе айландырылып жығылтылады.



Айландырыу усылына методикалык көрсөтпө.

Айландырыу усылы белбеули түрөстө шырайлы усыллардан бири эсепланады. Айландырыу усылын шыныгыу дауамында толтырылган адамменен көбирек таярлык өткөргөн адамтана истейалады. Коллар хэм аякларда физикалык жак тан күшлү болуу керек. Усылда екннши мартө кифтлеп, бирден көтерип айландырылады. Акробатикалык шыныгыуларда көбирек алдыга-аркага тоң калакасыу талап етиледди, себеби айландырылганда бас айланып кетпеуи ушын исленедди.

Шеп тәрөпкө жыгыу усыллары

1. Кифтлеп шөпкө жыгыу усылы.

Кифтлеп карсылас бөлин өзине тартып, аяк орнында турады, шөп дизө карсыластың аягы алдына барып, шөп аяк көтерилип жыгылтылады.



Кифтлеп шөпкө жыгыу усылына методикалык көрсөтпө.

Шөпкө жыгыу усылында, тийкарынан кол бел,аяк хэм баспенен жыгыу усылында алдын бир кифтлеп алады. Шөп кол белден тартып көтериледди хэм он кол он тәрөпкө тартыды, шөп тәрөптөн исленген усылларменен карсыласты жыгыу ушын таярлык уактында түрөшпи он тәрөпкө ислетенулуу махэм арнаулы шыныгыуларды 10 рет ислесе, шөп тәрөпкө 20 рет ислениу лазым болады. Шөп тәрөпкө усыл ислеу түрөшпиге колайсыз болады. Егер түрөшпи шөп тәрөптөн ислетенуу усылларды пухта өзлөстөрип ислесе, көбирек жениске ериседди. Түрөшпи оны өзлөстөримөтөн болса, карсылас өзин усла палып, кыдали барасы менен женимпаз болады. Шөп тәрөпкө ислетенууын усыл ол тәрөпкө ислетенууын усылга караганда тезирек исленедди, түрөшпи толтырылган адамның резина тарткышы хэм карсылас пенен көбирек такирарлау зарур усылын тийкарынан акылменен кол, аяк, бел дизетөң хәрөкет етиууин өзлөстөриуи керек. Шөп тәрөпкө усыл колланганда он колды бөккөм кысып алады, егер он тәрөпкө усыл ислетгенде карсылас он колын шөп колыменен бөккөм кысып жүриледди.

2. Адымлап шөпкө жыгыу усылы (шаг) менен.

Коллар еки бөккөсөниң капталында турады, кифт урып, шөп аяк карсыластың аяклары алдына 30-40 см адым тасланады. Он

колпенен карсыластын шеп колы кысылды. Шеп колкарсыластын белин тартып, көтеріп жығылтады.



Адымлап шепке жығыу усылына методикалык көрсетпе

Белбеули түресте бир нерсеге итибар каратыу керек. Белбеули түрешилер тилинде адым шаг деп аталады. Шаг аяк аркасына шаг тасланады, шаг аяклар арасына хэм алдынга бир адым арым адым шаг таслаулар бар. Шаг таслап көтеріу жығыу бар. Шаг таслап, басып койыу бар, шаг таслап кайтарып жығыу бар. Шаг адымлап көтеріу-мысал етип айтатуғын болсак, карсыластын аягынын аркасына шаг таслап, дизелер менен карсыластын дизесине ямаса дизеси арасына тебиледи, сонда карсыластын туруу халаты бузылып, усыл коллауға кирисиледи. Карсыласты жығыу ушын жүргизип, катты кифт уруу керек ямаса кифтлеп адым (шаг) атып, туруу халатын бузып усыл коллап, жығыу мүмкин. Карсыласты шаг тасламастан, кифт урмастан, усыл орындада жығылмайды. Сонын ушын, элбетте, кифт урып, шаг таслап, усыл колланылады хэм көтеріп карсыластын аяклары жерден үзилип жығылтылады хэм сап жениске ерисиледи.

3. Адымлап шепке жығыу усылы (шаг пенен сыртка).

Кифт урып, карсыластын аягы арасына адым атылады, шаг коллар карсыластын белин бекем кысып, карын көтеріп, карсыластын аягы артына дизе менен тебиледи хэм шептен көтеріп жығылтылады, шеп ушына миндирип, көтериледи.



4. Он хэм шеп аяк пенен адымлап (шаг) шепке жығыу усылы.

Бул усыл карсыластын белин бекем услап, кифт урады хэм аяк карсыластын аякларынын арасына шаг таслап, шеп аяк артына шаг тасланады.

Кейин карсыластын белин кысып көтеріп жығылтылады, көтерилгенде карсыластын шеп колы он кол менен кысып алынады.



а. Шашып шепке жыгъуъ усылы (диалекте жарма усыл деп аталады)

Кифт уруп он кол шеп колга жеткериледи хэм карсыластың бегин беккем кысып, озине тартылады. Дизелер менен карсыластың дизелери ишнен уруп туруу жагдайын бузып, шеп тәрептен кирип, көтерип жыгътылады.



б. Дизеге миндирип, шеп тәрепке жыгъуъ усылы.

Кифтлеп он кол шеп колга жеткериледи, шеп аяк карсыластың он аяғы артына адым тасланады. Он кол көтерилип, карсыластың көкирегин кайырып басып, шеп диземнен дизе артына теуип, аякларын жерден үзип жыгътылады.



Он аяк пенен аякларды тосып шепке жыгъуъ усылы.

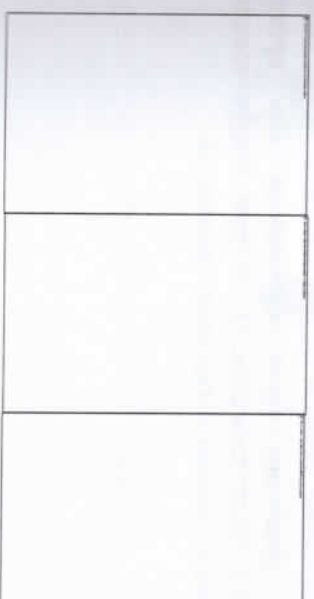
Кифтлеп, он аяк пенен карсыластың шеп аяғы артына адымлап (шаг) атылады, он колменен карсыластың аяклары

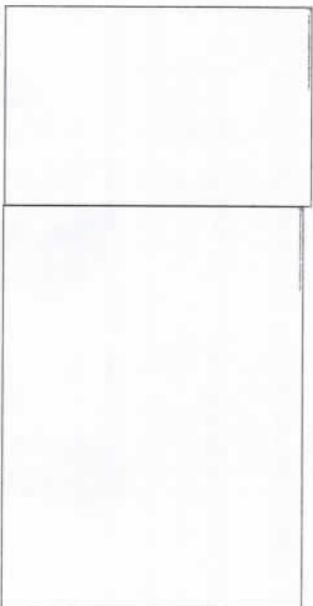
артына диземнен теуип он аяк пенен көтерип аякларын тосып жыгътылады.



8. Шептен алып онга жыгъуъ усылы.

Даслеп, кифтлеп коллар жеткериледи хэм төменлеп кирип, шеп кол он колды беккем кысып, онга көтерип, шепке алып жыгътылады. Белбеуде коллар тез хәрекет етуи зарур, белбеуде басбармак белбеудин шетинен хэм баска бармаклар ашыуменен





9. Оңға шаг таслап шепке жығыу ұсылы.

Қарсыласты жүргізіп, кифтлеп бекем ұсланады хам қарсыластың аяғы арасына адым атылып, диземнен урып қайтарылады хам қоллар менен оңнан алып шепке жығылтылады.



10. Шептен кирип, артына атып (прогиб) жығыу ұсылы.

Кифт урып, қарсылас бекем ұслап алынады. Сон дизем жердемінде шеп дизесине урып көтериледи хам артқа атып тасланады. Бұл ұсыл қарсыласты оң хам шепке тосып қалса, яғни қорғанса, шептен артқа атып тасланады.



11. Оң аяқ пенен шаг таслап, қайтарып шепкежығыу ұсылы.

Қарсылас кифтлеп бекем ұсланады. Аяқтарының ортасына оң аяқ пенен адым атылады. Оң қол пенен хауаға көтеріп, шеп тәрепке алып өтіп, қайтарып жығылтылады.





12. Шеп аяк пенен карсыластың дизелерин тосып жығыў усылы.

Шеп аяк пенен карсыластың оң аяғының артына адым атылып дизелери артына тебиледи хэм көтерип, шыртайланған халатта, аяғын жерден үзип, көтерип тасланады.



13. Шептен қаптағға алдап жығыў усылы.

Қарсыласты жүргизип, кифтлеп, шепке тартып, жанбас бермен деп, шеп қаптағға айландырып миндирип, көтерип, аяқтарын жерден үзип жығылтылады.



14. 3 адым атып шепке жығыў усылы.

Қарсыласты кифтлеп беккем услап, артқа шеп аяк алдында тұрған халда 3 адым тасланады. Қарсыластың аяқтарына қарама-қарсы келген халда, бирден көтерип, аяқтарын жерден үзип жығылтылады.



15. Шептен айландырып жығыў усылы.

Қарсыласты кифтлеп беккем колдарын жеткерип услап, ирмөттырған халда кифтип, қарсылас көтериледи хэм 3-4 мәрте

айландырып, карсыластың аяқтарын жерден үзіп жығылды.



Алдаушы усыллар

1. Карсыласты жүргізіп, оң тәрелтен ярым жағдайда кирип, шеп аяқтан тосып жығылды. Оң тәрелтен кифтлеп кирип, оң қол менен көтеріп, карсыластың оң қолын шеп қол менен қысып көтеріп алып, шеп аяқ пенен тосылып, теуіп жығылды.

2. Кифт урып шеп тәрелтен ярым халатта киргізіледі. Карсыластың шеп қолын оң қолы менен беккем қысып, шеп қол пенен белін беккем өзіне тартып, оң аяқтың асты пенен тосып теуіп жығылды.

3. Карсылас кифтлегенде кифт урығын сезіп күтіп тұрады. Кифт урып қайтқаннан кейін, ярым кифт урып оннан кирип, көтеріп жығылды. Бұл усыл тез орынланады. Карсылас кифт урғанда оң қолын шеп қолы менен қысып алынады. Ол карсылас белін беккем тартып оң ийінге миндирип, аяқтар жерден үзілген халда, көтеріп жығылды.

4. Карсылас кифтлегенде кифт урған тәрелке ярым отырған халда дизелери менен тосып, шептен алып оңға қайтарып

жығылды. Бұл усыл карсыластың кифтлегенін сезген халда орынланады.

5. Карсылас кифтлегенде карсыласты беккем кифтин қайтарып, шаг пенен шептен алып, оңға қайтарып жықсада болады. Бұл усыл карсыластың кифтын тосып орынланады хәм шеп аяқ пенен көтеріп, карсыластың аяқтары арасына хәуада теуіп жығылды.

6. Карсылас оңға айланғанда карсылас пенен тең оңға айландырып жығыу мүмкін. Карсылас қия тұрып, оң аяқ пенен шаг тасланғанда өзиде кифт урып, оң аяғы менен шаг тасланады. Кимнің тезлігі тез болса, күші көп болса, сол палуанның пайдасына шешіледі.

7. Карсылас оң аяқ пенен кифтлеп, оң аяқ пенен шаг тасланғанда ярым өтілген халда тосып, шеп аяқ пенен карсыластың оң аяғын шеп аяғыменен дизе менен тосып, беккем қысып, жокарыға көтеріледі хәм айландырып, аяқтар жерден үзілген халда хәуада көтеріп, оң ямаса шеп тәрелке таслада болады.

Қадағалау сораулары:

1. Белбеули гүрес усыллары хакқында нелерди билесиз?

2. Кифтлеу хәрекетлерин әмелий хәрекетлерде орындан.

Пайдаланылған әдебиеттар:

1. Ф.А. Керимов. Спорт гүрес методикасы. - Тошкент, 2005.
2. Р.С. Саломов. Спорт шынғыуларының теориялық тийкарлары. - Тошкент, 2005.
3. Өзбек миллий гүреси. Ибн Сино атындағы баспа, 1990.

4.5. УСЫЛЛАРҒА ҚАРСЫ ҚОРҒАНЫҒЛАР

Реже:

- 2.1 Усылларға қарсы хәрекетлерди орындау
- 2.2 Қарсы қорғаныу хәрекетлери
- 2.3 Кәсіп педагогикасынын тарийх бетлери

Тааныш атамалар: *усылға қарсы хәрекет, дизге миндириу, баспа усыл, қайырма усыл, жанбас усыл, сиптеу хәрекеті*

1. Силтеу хәрекетине қарсы теңсалмақтылықты сақтау, гүрес жағдайын сақтау, тартыуына жүрмеслик.
2. Кифтлеу хәрекетине қарсы қолғама аяқ хәрекетін тоқтатыу, қол жәрдеминде бел хәрекетін тоқтатыу.
3. Басыу хәрекетіне қарсы тұрақтылықты сақтау, аяқ хәрекетін тоқтатыу, ийтерийге жүрмеу.
4. Дизге миндириу усылына қарсы гүрес жағдайын өзгертпеу, гүрес халатын дұрыстандау.
5. Тосыу усылына қарсы билек-қолды өткермеу ямаса хәрекетін тоқтатыу.
6. Баспа усылына қарсы қол жәрдеминде бел хәрекетін тоқтатыу хәм аяқ хәрекетін аяқ пенен тоқтатыу.
7. Қайырма усылға қарсы жетелеуіне жүрмеу, аяқтардың хәрекетін тоқтатыу.
8. Жанбас усылына қарсы тартыуына жүрмеу, қол жәрдеми менен белдің хәрекетін тоқтатыу.
9. Шала қайтарыу усылына қарсы аяғы менен тартыуына жүрмеу, аяқтың хәрекетін тоқтатыу, қол менен бел хәрекетін тоқтатыу.
10. Қайтарма усылына қарсы тартыуға жүрмеу, аяқтардың хәрекетін тоқтатыу.
11. Адымдау усылына қарсы гүрес халатында теңсалмақтылықты сай алыу, аяқ халатын өзгертпеу хәм аяқтың хәрекетін тоқтатыу.

12. Айландырыу усылына қарсы теңсалмақтылықты сақтау, жетелеуіне жүрмеу.

13. Илпұ усылына қарсы теңсалмақтылықты жойтпау, жетелеуіне жүрмеу.

Силтеу хәрекетіне қарсы қорғаныу



Силтеу екі түрлі:

аяқ жәрдеминде ямаса аяқтары зорынланады.

Хәреки сиптеуде қарсыластың тұрақтылығын нобузылыуы:

- арқа тәрәпке аұысыуы;

- алдыңғы тәрәпке аұысыуы;

- шеп тәрәпке аұысыуы;

- оң тәрәпке аұысыуы мүмкін.

Бұның үшін болса қарсыластың сиптеуіне-хеш бир тәрәпке аұыспайға хәрекет етиу ямаса сиптеуіне сиптеп жууап қайтарыу керек. Гүрес жағдайын өзгертпестен, тартыуына жүрмеу керек болады. Бұны қалай түсиниу керек. Мысалы, оң аяқ алды халатта болғанда ямаса шеп аяқ алды халатта болғанда гүрес жағдайын өзгертпеу керек.

Қарсылас көбінесе өзіне сиптеп тарталды, усы жағдайда тартыуына жүрмеу, қарсылас сиптегенде сиптеу арқалы жууап қайтарыу керек болады. Тартқан тәрәпке жүрмеслик үшін аяқты гилемге қаттырақ тиреп тұрыу ямаса қарсыластың өзін тартыу керек болады.

Кифтлеу хәрекетіне қарсы қорғаныу



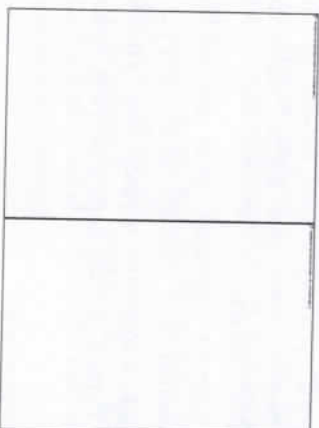
Карсыласты кифтлеуе киу сылдооры нланады:

а) аяк кол-желке жәрдеминде;

б) кол-желке жәрдеминде.

Бул хәр еки кифтлеуде де карсылас он колын белбеуге көбирек өткерип услауға хәркет етеди. Мысалы, аяк, кол-желке жәрдеминде кифтлеуде карсылас адым атып колын жеткерийуге хәркет етеди. Соның ушын аяк хәркетин аяк пенен ишки каптал тәрешинен ямаса сырткы каптал тәрешинен, ямаса карсы алдынан тоқтатыу керек болады. Бир уақыттын өзинде он колдың билек бөлешин шеп колдың тирсегинен өткермеу ушын колын кол жәрдеминде кысыу керек. Карсылас он аягы менен адымласа, хәркетти шеп аяк пенен тоқтатыу хәм егер шеп аяк пенен адымласа, хәркетти он аягы менен тоқтатыу керек. Карсылас кол-желке жәрдеминде кифтлегенде аятын ислетпейди. Соның ушын шеп кол менен карсыластын бөксесине колды тиреу хәм кифтлеуге кифтлеу аркалы жууап берий керек болады.

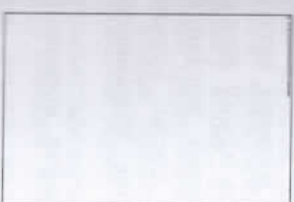
Басыу хәркетине карсы корғануу



Басыу хәркетинде карсыласий терип басыуға хәркет етеди. Соның ушын ийтерип келишин тоқтатыу, бұның ушын карсыластын он бөксесине шеп колды тиреп калуу керек. Гүрес калатында артракка созылып жүрилсе, басыу усылына карсы корғануу ислетген болады. Карсылас аякты каптал тәрешиний терип бүтүп басыуға хәркет етеди. Бундай уақытта аякты алып каныуға хәркет етиу хәм бөксесине кол тиреп карсыластын жакындасыуына жолкоймау керек. Тик тартысып калган уақытта аяклар халатына итибар каратыу лазым, илажы барынша карсыластын аятын ийтерип бүтүу, колменен болса билешин кысыу керек болады. Басыу усылында ең жаксы корғануу тең салмактылык тысаклай алыу есапланады.

Егер гүрес дәуиринде тең салмактылык тысаксы саклай алмаса, карсылас, басыу усылын коллайды.

Дизеге миндирийу усылына карсы корғануу



Дизеге миндирийу усылында гүрес жагдайын дурыс танылауда төрткыйлы гүрес халаты көзге тасланады. Мысалы: он аяк алды халат, шеп аяк алды халат, аяклар тең халатта, аяклар бүтүлген халат. Атап айтканда, карсылас шеп дизеге аяк пенен котерийуге хәркет етеди.

Соның ушын он аяк алдыңгы халата жүрийу керек. Себеби, шеп аягынын хәркетин он аяк пенен тоқтатыу мүмкин. Аяк хәркетин менен бир уақытта, карсыластын билек колында тоқтатыу керек болады. Егерде аяктын хәркетин тоқтатып, кол

хәрекет тоқтатылмаса, карсыласты сүйреп тартып, көтеріп кетиуі мүмкін. Карсыластың шеп аяғы менен усыл қоллауы сезіп қалынса, он аяқ алды халат ямаса аяқлар бүгілген халатында жүріуі керек. Бұл усылда жүріудің өзиде қорғаныу есапланады.

Он аяғымыз алды халата болғанда карсылда сөзине тартқанда шеп аяқ алды халатқа түспеуі зарур, себеби ол сол халата шеп аяғыменен усыл қоллауы мүмкін. Жетелеген тәрепке дежүрмеу керек, себеби жүрігенде, жүріуге дизелеп таслайды, алқарама-қарсы тәрепке жүріуі керек болады.

Тосыу усылына карсы қорғаныу

Қарсылас тосыу усылын қолланғанда тийкарынан қолды жеткеріуге хәрекет етеди. Бұның ушын болса ол кифтлеу усылын қоллайды. Кифтлеу усылын аяқ жәрдеми менен ямаса аяқсыз орындайды. Аяқ пенен адым таслаған уақытта аяғын қаптап тәрөпинен ийтерип бүгіуге хәрекет етиу хәм он билек қолын шеп билек қолменен қысыу мүмкін болады.

Егер карсылас жетелеп жүрсе, жетеклесіуге жүрмей, қатты турыуға хәрекеттиу хәм карама-қарсы тәрөпке жүріуі керек болады. Аяқсыз кифтлеп тоспақшы болса, ондай жағдайда аяғын ислетпестен қолды жеткеріуге хәрекет етеди. Бұның ушын карсыластың он билек қолын шеп билек қолыменен қысыу керек.

Ескертиуі. Тең салмақлылық тысақтай алыуда қорғаныу болып есапланады.

Басыу хәрекетине карсы қорғаныу

Басыу усылында карсылас тийкарынан көтеріп басыуға хәрекет етеди. Соның ушын ол кифтлеу усылын қолланып көтеріуге хәрекет етеди. Кифтлеп адым атқан уақытта аяқлар хәрекетин аяқпенен тоқтатыу, сондай-ақ, он билек қолын өткермеу ушын карсыластың он билек қолын шеп билек қол менен қысыу керек болады. Дөрриу көтеріп алған жағдайда хәрекетти аяқты аяқлары үстине қойып, қолларды екиб өксерте

қойып, тиреп турыу керек. Усы халатта карсыласты силтеп, желке хәм қолменен жергеурады, ол уақытта аяқларды уақырқаққа қойып турыу керек.

Бұннан тысқары, түскен уақытта он қолды өткерип, белбеуден ұсылау керек.

Қайырма усылына карсы қорғаныу

Қайырма усылында карсылас тийкарынан көтеріуге хәрекет етеди, себеби усылды көтеріп алғаннан кейін қолланады. Соның ушын карсыласты көтеріуге жол қоймау керек.

Он билек қолын өткермеуге, аяқлар хәрекетин тоқтатыу хәм жетелеуге жол қоймау керек, себеби, жетелеген тәрөпке қайырып таслау мүмкін.

Көтеріу ушын жабысып келеди, соның ушын бөксесине қолын тиреп жақынласып келиуіне жол қоймау керек.

Жан бас усылына карсы қорғаныу

Жан бас усылына карсы қорғаныу ушын тартыуға жүрмеу керек. Себеби, карсылда сөзине тартып аяқлар үзілер-үзілмес белгине миндирип таслайды. Бұннан тысқары, жетелеуінде жүрмеу керек, бұның ушын карама-қарсы тәрөпке он бөксеге қолын тиреп қалыу мүмкін.

Белди бурып миндирип тасламау ушында он қолды он бөксесине тиреу керек. Хар қандай адым атып тартқан уақытта, карсыластың аяғын ишки ямаса сыртқы тәрөптен ийтерип бүгіу зарур болады. Егер карсылас өз карсыласын тартып тик турып алса, ондай жағдайда аяқ жәрдемінде аяғын ишки ямаса сыртқы тәрөпинен ийтерип бүгіу керек. Сондай-ақ, карсыластың он билек қолын шеп билек қолменен қысыу керек болады.

Шалақайтарыу усылына карсы қорғаныу

Шала қайтарыу усылыноқолланғандакарсылас:

- а) адымлап қаптапқа өткермекши болады;
- б) аяқсыз қол менен тартпақшы болады.
- в) аяқ жәрдемінде адымлап усылды қолланбақшы болғанда, биринши болып, адым атқан аяғын ишке ямаса сыртқа ийтерип

бүтiу керек. Тартканына хэм жетелегенине жүрмеуҗе хәрекет етип карама-карсы тәрепке жүриу зарур.

Он билек колын белбеудин ишкерирегинен өткерип услауға жол коймау хэм шеп билек кол менен карсыластын он билек колын кысыу керек;

б) аяксыз колдын өзинде усылды колланбакшы болганында карсыластын тартканына ямаса жетелегенинен жүрмеу керек. Карсылас бундай жагдайда кифтлеп өзине тартпакшы болады, кифтлеген уақытта шеп колды он бөкесге тиреу керек. Егер карсыластын тартканына тик келип қалса, бундай жагдайда он билек колын шеп билек кол менен кысыу мүмкин.

Буннан тысқары, аяқтың жагдайына карап, ишкериден сыртка ямаса сырттан ишке ийтерип, аятын бүтiу керек. Шапа кайтарыу усылына тикрек жүрместен артыракка созылып жүриу керек, яғный карсыласты белбеуинен улағанда белди көбирек бүтiп, көбирек арткы тәрепке жатып жүриу керек. Бул жагдайда карсыластын усыл коллауы кыйын болады.

Кайтарыуусылына карсы корғануу

Кайтарыу усылына карсылас тийкарынан адымлап киреди. Сонын ушын карсыластын адым атыу хәрекетин аяқлар жердеминде тоқтатыу хэм аяқлардың жагдайына жаксы итибар берiу керек. Егер он аяк алды халатта болса, карсылас ушын колайлы болады. Соныктан аяқлар бүтилген, гүрес халатында жүриуи мүмкин. Карсылас кайсы аягы менен болмасын адымлап кириуине карамастан, аяқларын ишки ямаса сырткы каптал тәрәпинен ийтерип бүтiуҗе хәрекет еткени макул. Сонын ушын аяк койган уақыттан-ак, оның аятын ийтерип бүтiуҗе хәрекет етиуи лазым. Буннан тысқары, карсыласты он билек колын шеп колынның билеги менен кысып алыуы керек. Он колы менен карсыластын желкесин тик тутыуға хәрекет етиу керек.

Себеби, карсылас колын өзине кифтлеп кайтарыуға хәрекет етеди. Бул уақытта колды өткермей, яғный шеп билек кол менен он билек колды кысып алыу керек болады. Карсыластын жетелегенинен жүрмеу ушын карама-карсы тәрепке жүриу зарур.

Адымлау усылына карсы корғануу

Адымлау усылын карсылас хәр кандай гүрес жагдайында да коллануы мүмкин. Себеби, карсылас адымлап, өзине тартып, тик халатта көтерип атып таслайды. Карсылас он аягы ямаса шеп аягы менен адымлау усылын колланады. Ол кайсы аягы менен адым атпасын аяқлардың хәрекетин аяк пенен тоқтатыу мүмкин. Алдын атап өтилетиндей, карсылас шеп аягы менен адымлау усылын колланбакшы болса, шеп аяк алды халат ямаса аяқлар тең халатты тандайды.

Егер он аягы менен адымлау усылын колланбакшы болса, он аяк алды халат яки аяқлар тең халатын тандайды. Хәр төрт гүрес жагдайында да усыларды коллануу мүмкин. Егер аяқлар бүтилген халатта болса, онда бундай жагдайда усылды коллануу кыйын, себеби, аяк корғанууда болады.

Егер карсылас шеп аяк пенен адымлау усылын колланбакшы болса, он аяк алдында яки аяқлар бүтилген халатта болуы мүмкин. Яки он аяк пенен адымлау усылын колланбакшы болса, онда шеп аяк алдында ямаса аяқлар бүтилген халатта болуы мүмкин.

Ямаса он аяк пенен адымлау усылын колланбакшы болса, онда шеп аяк алдының халат ямаса аяқлар бүтилген халатта жүриуи лазым. Текана аяқлар халатын дурыс танлау мененгана корғанып болмайды, сонын ушын алдын атап өтилетиндей, карсылас хәр кандай гүрес жагдайында да усылды коллануы мүмкин. Мысалы ушын, карсылас шеп аягы менен адымлағанда, он аякты ишки ямаса каптал тәрәпине адымлайды хэм он шығанақ колды кысып, тиклеп, атып урады. Бунны тоқтатыу ушын он аяк пенен шеп аякты ишки яки сырткы тәрәптен ийтериледи. Буннан тысқары, он шығанақ колды кысыуға жол коймауы хэм карсылас тартуы ямаса жетелеуине жүрмеуҗе хәрекет етиу керек.

Он колды тиреуди әмелге асыруу керек. Егерде карсылас он аягы менен адымлау усылын колланбакшы болса, бунның керисин коллануу керек. Буннан тысқары, он шығанақ колын кысыуы да керек болады. Карсыластын тартуына хэм жетелеуине жүрмеуҗе хәрекет етиу керек.

Айландырыу усылына карсы корганыу

Карсыластың силтеп яки кифтлеп айландырыуына карсы корганыуды жаксы билип алыу зарур. Егер карсылас силтеген уақытта тең салмактылык бос болса, яғный аяклар тилемге жаксылап тирелмеген болса, онда карсылас силтеп турып, колды жеткерместен-ак, тез айландырыуы мүмкин. Соның ушын тең салмактылыкты (балансты) жаксы сакдау, тартканына, жетелгенине карама-карсы тәрпке жүриу керек.

Кифтлеп айландырмакшы болганда болса, колды карсыластың оң бөкесине тиреу керек. Егер кифтлеп тик етип алган болса, шеп шығанақ пенен оң шығанақ олди кысып алыу керек. Буннан тыскары, шеп аяк пенен оң аякты ишки ямаса сырткы тәрпептен ийтерип бүгиледи.

Илиу усылына карсы корганыу

Илиу усылында карсылас тийкарынан аяктың халатына катты итибар береди. Соның ушын биз ең жаксы корганыу жагдайында болуымыз керек. Буның ушын кайсы жагдайда хәрекет еткен макул, соны жаксы билип алыу керек, тектана аяклар бүгилген халатта жүриу керек, себеби бул халат корганыу ушын ең қолайлы жагдай есепланады. Баска ҳар қандай жагдайда жүрсекте карсылас өз усылын колланыуы мүмкин.

Бул усылды колланыуда карсыластың аяк жагдайына яки жетелген тәрпепинен илиу усылын колланыу мүмкин. Соның ушын биз илажы барынша, аяклар бүгилген халатта жүриуге үйрениуимиз керек. Буннан тыскары, карсыластың жетелгенине жүрмеу ямаса тартканына бармау керек.

Илажы барынша, карсылас аяғының аяклар арасына кириуге жол коймау керек. Бунның ушын карсылас аякларын аяк пенен ишки тәрпептен тоқтатыуға хәрекет етиу мақсетке мууапык болады. Егер карсылас шеп аяғы менен илмекши болса, оң колды мушлап бөкесине тиреледи, оң аяғы менен илмекши болса шеп кол менен бөкесине тиреледи. Карсылас жетелген тәрпепине жүрмеуге хәрекет етиу хам керисинше, карама-карсы тәрпепке жүриу лазым.

Қадағалау сораулары:

1. Усылларға карсы хәрекетлер дегенде нени түсинесиз?
2. Усылларға карсы корганыу дегенде нени түсинесиз?

Пайдаланылған әдебиетлар:

1. Белбеули гүрес теориясы хам методикасы. 2015.
2. Белбеули Түркстан гүреси. - Ташкент: «O'qituvchi», 1998.
3. Гүрес түрлери назариясы хам методикасы. -Ташкент: «Iqtisod-Moliya», 2015.

4.6. УСЫЛЛАРҒА ҚАРСЫ УСЫЛЛАР

Реже:

1. Усылларға карсы усыллар коллаудың теориялык әҳмиyeti.
2. Хәрекетлерге байланыслы методикалык көрсетпелер.

Тааныш атамалар: ситеу, кифтлеу, усылларға карсы корганыу, шала кайтаруу, методикалык көрсетпелер, жанбас, басыу, илиу, тосыу.

1. Ситеу хәрекетине карсы ситеу хам кифтлеу усылы колланылады.
2. Кифтлеу хәрекетине карсы адымлау, шала кайтаруу, кайтаруу хам дизеге миндириу усылы колланылады.
3. Дизеге миндириу усылына карсы дизеге миндириу хам басыу усыллары колланылады.
4. Шеп кайтаруу усылына карсы жанбас, адымлау хам шеп кайтаруу усылы колланылады.
5. Басыу хәрекетине карсы дизеге миндириу хам адымлау усылы колланылады.
6. Кайтаруу усылына карсы адымлау, кайтаруу хам шала кайтаруу усылы колланылады.
7. Жанбас усылына карсы, адымлау, шеп кайтаруу, жанбас, кайтаруу усылы колланылады.

8. Басыу хәрекетинә карсы дизеге миндириу, басыу улылы колланылады.

9. Кайтарыу улылына карсы жанбас, шала кайтарыу, кайтарыу улылы колланылады.

10. Айландырыу улылына карсы жанбас, шала кайтарыу улылары колланылады.

11. Йилиу улылына карсы йилиу улылы колланылады.

12. Адымлау улылына карсы адымлау, шеп кайтарыу, кайтарыу улылары колланылады.

13. Тосыу улылына карсы жанбас шеп кайтарма улылы колланылады.

Силтеу хәрекетинә карсы улылар
Белбеули түресте хәр кандай улылды коллаганда силтеу хәрекетинә исленеди.

Силтеу хәрекетиндә тийкарынан кол күши айрыкша орын тутады, соның ушын бул улылды коллаганда силтеу аркалы жууап кайтарыу керек болады.

Егер карсыластың оң аягы алдында яки тең халатта туранда силтеу улылын колланыу зарур болса, кифтлеу улылын колланыу керек. Кеш калса, улы шыкпауы ямаса карсылас үстем келиуи мүмкин.

Кифтлеу хәрекетинә карсы улылар

Хәр кандай улылды биринши корғаныу менен токтатып, отан карсы улыларды колланыу мүмкин болады, бул карама-карсы улылар деп аталады. Кифтлеу улылына карсы бир неше улыларды колланыу мүмкин. Атап өтилгениндей, кифтлеу улылын коллаганда карсылас оң колын, ишкерирек киргизип ислейди хәм аяклары менен адымлап келеди.

Бул хәрекетке карсы улы колланыу ушын карсыластың оң билек шеп билек колынан өткермеу хәм аяклар менен оның аякларын токтатыу зарур болады. Кифтлеу улылын карсылас аяклары жардеминде уш түрли орындау мүмкин:

а) түрешши оң аятын карсылас аятының арасына адым атып киргенде (кифтелегенде);

б) түрешши шеп аятын карсыластың оң аягы сырткы тәрәпинен адым атып киргенде (кифтелегенде);

д) түрешши оң аятын карсыластың шеп аягы сырткы тәрәпинен адым атып киргенде (кифтелегенде).

а) түрешши оң аягы менен карсыластың еки аятының арасына адымлап киргенде биринши болып, шеп аяк пенен карсыластың оң аятын токтатыуы лазым. Оң аяк арткы каптал тәрәпке койылады хәм карсыласты оң желке тәрәптен тартып, оны адымлау улылына тасланады. Соны жақсы есте саклау керек, карсылас кифтлеу улылын ислегенде баркулла оң билек колын шеп билек кол менен қысыу зарур болады. Және карсылас еки аяқтың арасына адымлап киргенде шала кайтарыу ямаса кайтарыу улыларын колланыу мүмкин. Карсылас оң аягы менен аяклардың арасына (кифтелеп) адымлап киргенде, шеп аяк пенен сырткы тәрәптен токтатып, оң кол шығанағын шеп кол шығанағы менен қысып токтатылады.

Усы халатта оң кол билегі өткерилип белбеу усланады. Кейин болса оң аяқты арткы капталға тарту менен бирге, карсыласты кол менен капталға тартылады. Солайетип, карсыластышалакайтарыу ямасакайтарыу таслау мүмкин;

б) карсылас шеп аятын оң аяк сырткы тәрәпинен адымлап кифтелегенде оны адымлау улылында таслау мүмкин. Буның ушын карсылас кифтлеген уақытта оң колын билегин шеп колын билегі менен қысып, шеп аяқты оң аягы арасына адымлап, карсыласты лактырып адымлау улылын орындау мүмкин.

Минеусы улылды, яғнай карсылас шеп аягы менен адымлап кифтелегенде, шалакайтарыу ямаса кайтарыу улылын орындау мүмкин. Карсылас шеп аягы менен адымлап кифтелегенде оның кол билегі менен қысып, оң аятын ишки тәрәпке сүрип, шеп аяк пенен алдыға адымлап, оң аяқты арткы капталғатарту менен бирге карсыластың жан басына тартып, шалакайтарыу улылын колланыу мүмкин;

д) карсылас оң аягы менен шеп аяқтың сырткы тәрәпинә алдымлап (кифтелегенде) киргенде, биринши болып шеп аяқты карсыластың оң аягы сырткы тәрәпке алып өткизиледи хәм оң

кол билети менен шеп кол билети кысып, оң колды белбеуге жеткирип уюланады. Минеуы жагдайда карсыласты оң дизе аяк пенен шеп желке тәрепке дизеге миндириу усылы колланылады.

Дизеге миндириу усылына карсы усыллар

Атап өтилгендей, дизеге миндириу усылын коллаган карсылас тик туруп шеп аяк ямаса оң аяк пенен, ягный дизе жардеминде көтермекши болады. Онда карсылас колланып атырган усылды акырына шекем жеткириуге жол коймай хәрекетин токтатып калыу ушын карсы усыл колланылады. Болмаса карсы усыл шыкпайды.

Қарсы усылды орындау ушын карсылас шеп аяғы менен келгенде оң аяк жардеминде оның хәрекети токтатылады. Оң кол билети шеп кол менен кысып алыу керек хам илажы болганынша оң колдыда белбеуге жеткирип услау керек болады. Кейин болса карсыласты шеп аяк жардеминде дизеге миндирип жүз тәрепке өзи тасланады. Егер карсылас оң аякта келсе, бунын кериси кайтарылады. Ягный шеп аякта токтатып, оң аякта өзи тасланады.

Қарсылас аяғы менен көтерип таслағанда аяк жардеминде корганыуга өтип, басып калыуда мүмкин.

Шеп кайтарыу усылына карсы усыллар

Жокарыда айтылганындай, шеп кайтарма еки усылда орыланады:

1. Аяк хам кол хам кол-желке жардеминде шалакайтарыу.
2. Аяксыз кол-желке жардеминде шеп кайтарыу.

Биринши усылда карсылас аяк хам кол жардеминде оң аяғымыз сыртқы тәрепке шеп аяк жардеминде адым атады. Усы халатта оң аяғы артта қалады. Оң аяғы артта қалғанда шеп аяк пенен оң аяғы ишине адымлап, белменен бурылып, белге миндирип, жан бас усылы колланылады. Сотан итибар қаратыу керек, егер карсыластың белбеуіне оң колды жеткирип, оң билек қолын кысып алмасақ, карсы усыл шыкпайды. Карсылас шеп аяғын оң аяк қасына адымлағанда, оң аяғы артта қалады.

Биз усы халатта шеп аяк пенен оң аяғын ишки тәрепке адымлап, оң аяқты артқы қаптаға тартып адымлау усылын колланыу мүмкин. Бул адымлау усылын орындағанда оң колды жеткирип услау шәртемес, тек ғана карсыластың оң билек қолын кысып алыу шарт. Егер карсылас қолы кысып алынбаса, адымлау усылы шыкпайды.

Солай өтип, карсыласты шалакайтарыу ямаса кайтарыу усылына таслау мүмкин.

Аяқтарымыздың арасына карсылас оң аяғы менен адымлағанда адымлау усылы колланылады. Бұны қалай орындау мүмкин? Қарсылас оң аяғы менен адым атқанда оның шеп аяғы артта қалады, сол уақытта тезлик пенен оң аяғын шеп аяғы ишки тәрепинен жақынырақ қойып шеп аяғымызды артқы қаптаға тартып адымлау усылын колланыу мүмкин. Бирақ, оң қолымызды көбирек белбеуге жеткирип услауды ұмыттау керек. Аяқтарымыз кол-желке жардеминде орыланатуғын шеп кайтарыуға карсы адымлау усылын қоллау мүмкин. Қарсылас кифтлегенде шеп аяк пенен оң аяғы ишки тәрепке адымлап, оң аяқты артқы қаптаға алып өтип, адымлау усылы колланылады. Бул усылды кифтлеу менен тең орындау мүмкин, себеби, карсыластың ауырлық орайы бир тәрөттен екінши тәрөпке өтеди. Минеуы азырақ уақытта пайдаланып, адымлау усылын колланыу мүмкин.

Басыу хәрөкетинне карсы усыллар

Сол нәрсе белгилі, басыу хәрөкетинде карсылас аяқтарын жерден үзбөстен туурыдан-тууры еки желкени басыуға хәрөкет етеди. Бул усылға биз қандай карсы усыл колланыуымыз мүмкин? Мысалы, карсылас қолын белбеуге жеткирип услап оң аяғы менен қаптал тәрөпине шеп аяғы менен адымлап аяқты ишке ийтерип жибөрмекши болады. Минеуы жагдайда оң аяқты карсыластың шеп аяғы қаптал тәрөпине өтерип аяк хәрөкетин токтатыу мүмкин. Бундай жагдайда карсылас белбеуіне қолды жеткирип услап, дизеге миндириу усылы колланылады хам көбинесе карсылас шеп аяғын қаптал тәрөпине адымлап баспақшы болады. Бул адымлауда оң аякка адымлап баспақшы болганындай, хәрөкет керисинше

такирарланады, яғнай шеп аяқ пенен хәрекетти тоқтатып, колды белбеуге жеткерип услап дизеге миндириу ұсылы колланылады.

Басыу ұсылына карсы кайсы жағдайда адымлау ұсылын коллануу мүмкин? Атап айтканда, карсылас ийтерип, яғнай сүрип баспақшы болганда адымлау ұсылын коллануу мүмкин. Бунда карсылас өз хәрекетти менен өзи жардем берген болады, себеби ийтерип киятырган уақытта шеп ямаса оң аяғы менен адымлап бурылышты лақтырып жиберии мүмкин.

Қайтарыу ұсылына карсы ұсыллар

Белгипи, карсылас кайтарып таслаганда аяқлар менен хәрекет етеди. Карсылас оң аяғымыз алдында болганда ұсылды колланууға хәрекет етеди. Оң аяқ алдыңғы жағдайда болганда карсылас шеп аяғы менен оң аяқтың қасына адымлайды, мине усы халатта карсыластың оң аяғы артта қалады. Сол уақытта шеп аяқты карсыластың оң аяғы ишине адымлап, билегин қысып, оң желке тәрепке бурылып, адымлау ұсылына тасланады. Соны есте сақтау керек, шеп аяқ пенен адымлау ұсылын колланганда карсылас белбеуине оң қолымызды өткерииу шәртемес, тектана оң билек қолын бөксем қысып алыу зарур болады. Солай екен, кайсы жағдайда карсыласты кайтарыу ұсылына карсы кайтарыу ұсылын коллануу мүмкин? Демек, карсылас оң аяғымызға шеп аяғы менен адымлап келеди. Усы уақытта карсылас оң аяғын артқы қаптаға алып үлгерместен, шеп аяқ пенен карсыластың оң аяғы қасына адымлап қойылады хәм каттыра картка-қаптағатартып, кайтарып тасланады. Гүресшинин оң аякка адымлап келиуине карсыласты қол жардеминде белбеуинен тартып, шалакайтарыу мүмкин. Тектана кифтілеп, аяғын қойыуына үлгермей, қол жардеминде қаптап тәрепке катты тартыу керек, болмаса ұсыл шықпай қалыуы мүмкин.

Жанбас ұсылына карсы ұсыллар

Гүресши карсыласты жан бас ұсылына таслау үшін тиреп қаптағатартыуға хәрекет етеди. Минне усы халатта ол хәреси аяғын қаптаға өткерииуге хәрекет етеди. Егер карсылас оң қолы тәрепке тартпақшы болса, онда бундай жағдайда шеп аяқты оң

аяғы ишине қойып, оң желке тәрепке бурылып, оң қол билегин қысып адымлау ұсылын атаслау мүмкин. Карсыласты өзинин жан басына тартыуға жан бас ұсылын кайтарыу мүмкин.

Мысалы, гүресши қаптаға тартып, өткермекши болганда оннан алдын белди бурып, белге миндирип, жан бас ұсылын қоллау максетке мууапық болады. Карсылас кайсы тәрепке тартып, жан бас ұсылын қолланбақшы болса сол тәрепке адыматып, карсыласты қоллары менен қаптаға катты тартып, шалакайтарыу ямаса кайтарыу ұсылына таслау мүмкин.

Басыу ұсылына карсы ұсыллар

Карсылас басыу ұсылын колланганда гүресшини көтерип, жерге урмақшы болады. Соның үшін оған карсы ұсыл қоллап, оны көтерип гилемге таслаганда еки аякка түсийуге хәрекет етиу лазым.

Карсылас көтергенде хәр еки қолды мушетип бөксесине тиреп алыу, таслаганда болса, оң қолды белбеуине жеткерип түсириледі хәм көтерип, дизеге миндирип таслау мүмкин.

Және аякка түскеннен соң, оң қолды жеткерип, ийтерип тебасып түсиу мүмкин.

Қайырма ұсылына карсы ұсыллар

Қайырма ұсылына карсы ұсыл қоллау үшін, карсыласты көтерип айландырып атырғанда геудени дурыс услау, геуденин бурылып кетиуине жолқоймау керек.

Карсыластаслаган пайытта еки аякка тең түсип, карсыласты белге миндирип жан бас ұсылын, шеп кайтарма ямаса кайтарыу ұсыларын қоллануу мүмкин.

Қайырма таслаганда аякка түсиу қыйын, соның ұшын шынығыулар процессинде булл шынығыуды көп мәртебе такирар лаулазым.

Айландырыу ұсылына карсы ұсыллар

Айландырыу ұсылына карсы ұсыл қоллау үшін карсылас көтерип айландырмақшы болганда аяқларды аяқтарының үстине қойып, таслауын күтип туруу керек.

Карсылас көтерип оң ямаса шеп тәрепине таслайды, әлбетте сол таслаган тәрепке еки аякта түсип, қолды жеткерип соң, жан бас, шалакайтарыу, басыу ұсылын қоллануу мүмкин.

Ескерту: хәр кандай түрешини айландырганда корғаныў кыйынласады. Сонын ушын тең салмактылықты ушлап туруў шынғыў процессинде көбирек текиарланады. Сонықтада, айландыруўа жолкоймаган макул.

Илиў усылына карсы усыллар

Илиў усылы ең кыйын хэм тез орынланатуғын усыл есапланады. Егерде карсылас шеп аякта илип тасламакшы болса, оған жуўап ретинде шеп аякта илиўди коллануў керек болады.

Карсылас шеп аякта усыл колланбақшы болса, әлбетте узақ аралыктан оң аяқты төменги бөлегинен илмекши болады, буған карсы төмендеги усылды коллануў мүмкин.

Карсылас шеп аяғын оң аяқ ушына койуўдан алдын, оны оң аяғын ушынан шеп аяқ пенен илиў усылы орынланады.

Ескерту: шеп аяқты оң аяғына койуў менен бирге, оң аяғын артқы каптал тәрепке тартып буруў керек болады. Оң аяқтада тап солай усылды орындауыңыз мүмкин. Мысалы, карсылас оң аякта, шеп аяқты төменги бөлимнен илип тасламакшы болганда, оннан алдын оң аяқ пенен шеп аяғынын төменги бөлимнен илип таслау зарур болады.

Адмылау усылына карсы усыллар

Бул усылды карсылас шеп аякта колланганда оң кол билетин белбеуинен өткермей улайды, керисинше карсыластың оң билетин қысып алады хэм шеп аяқ пенен адмылауды әмелге асырады. Бундай жағдайда карсылас шеп аяқ пенен адмылап, оң аяғын каптал тәрепке таслайды хэм оң кол билетименен карсыластың қолын қысып тасламақшы болады.

Бундай жағдайда шеп аяқты даруў оң аяқтың ишки тәрешине жакынырақ койып, оң аяқты каптал тәрепке тартып, карсыласты кол хэм аяқ жәрдемінде ылақтырып тасланады. Соны есте сақтау керек, карсыластың оң кол билетин шеп кол билетименен қысып алыўды ұмыттау керек.

Ескерту: булл карама-карсы усыллар тезлик пенен орынланыў керек.

Қандай жағдайда шалакайтаруў ямаса кайтаруў усылына коллануў мүмкин? Адмылау усылын орындаганда карсылас оң аяғы ямаса шеп аяғы менен аяқты ишки ямаса сыртқы тәрешинен адым атылады. Карсылас шеп аяқ пенен адмылганда кайтаруў аңсат болады.

Мысалы, карсылас шеп аяғы менен оң аяқтың капталына адмылганда оң аяғын артқы капталға қояды хэм кол тиресгимизден қысып улайды. Сол халатта, шеп аяғын карсыластың оң аяғына тең яки болмаса азырақ өткерип адмылап койып, капталға қатты тартып шалакайтаруў ямаса кайтаруў усылы колланылады. Карсылас оң аяқ пенен адмылау усылын коллангандада шалакайтаруў хэм кайтаруў усылларын орындау мүмкин. Бул өз-өзинен кыйынрақ орынланады.

Тосыў усылына карсы усыллар

Карсылас тосыў усылын толық орындау ушын көтерип шалып таслауға хәрекет етеди. Түрешши карсыласты көтерип алганда карсыласы оның аяғын шалыуға жол коймай, таслаған тәрешине еки аякта түсйуге хәрекет етиў керек. Буннан сон, ол қолды белбеуден өткерип ушлап капталға қатты тартып жанбас, шеп кайтаруў ямаса кайтаруў усылын орындау мүмкин.

Түрешши карсыласты көтергеннен кейин оны шалыуға жол коймау керек, болмаса карсы усыл шықпай қалады.

Силтеу хәрекетине методикалық көрсетпелер

Силтеу хәрекетин орындауға тийкарынан кол күши көбирек колланылады. Сонықтада, кол мускулларын жаксы шынықтыруў, яғный турнике тартынуў, бруседа, гилемде колларға таянып жатқан халда колларды бүгйу хэм жазыу шынығыуларын ислеу керек.

Көбирек арканға тартынуў, аяқларды гилемде көбирек айландыруў шынығыуларын орындау хэм тезикти асыратуғын шынығыулар менен көбирек шугылланыу керек.

Силтеу хәрекеті жаксы өзлестирілгеннен сон, баска усылларды орындау аңсат болады.

Карсылас силтеу усылын колланып түрескенде көбирек оның аяқ дизелерин капталға, артқа, алды тәрепке тийгизуин орындау хэм илажы барынша усылды есте-акырынлықтан тез

орындауға өтіп, латын және бұл ұсыныстарды бөлестен орындаған мақұл.

Шынықтыру процесінде ауырақ, илажы болса сыйпақ аяқ кийім кийген жақсы, себебі, шынықтыру уақытында түресіу шеберлігі қаншалық қызығарлық пенен ийеленсе, хақылық түрес пайытында ағның гилем үстінде түресіу соншалық аңсат болады.

Жарыс дәуірінде болса түресінің жалған аяқ түсіуі, аяқтарын гилемге жабысып тұруына және қарсылас хәрекеттерін жақсырақ сезінуіне мүмкіншілік береді.

Белбеулі миллий түрестің ең назик сырларынан бири-түресінің сезірілігі.

Кифтлеу хәрекетіне методикалық көрсетпелер

Кифтлеу қысып аяғын жерден ұзып орынданатуғын ұсыныстарды орындау пайытында қолданылады.

Көрініп тұрғанындай, бұл ұсынысты орындауға күш талап етіледі. Бұның ұшын хәр бир түресі салмағына қарап гантел, харқылы тасларменен шынықтыру орындауы, сондай-ақ, теректерди қушақтап төменге тарту шынықтыруларын орындауға адамның хәр тәріпке физикалық рауажлануына жәрдем береді.

Кифтлеу ұсынысы екі түрі орынланады:

1. Аяқ, қол және желке жәрдеминде.
2. Қол және желке жәрдеминде.

Аяқ, қол және желке жәрдеминде кифтлеу ұсынысын хәр бир хәрекетті жақсы өзлестіріу мақсетінде бөлек-бөлек етіп орындау техникалық шеберлікті асыруға жәрдем береді. Аяқтар қаптағанда адым атыуын жақсы өзлестіріп алғаннан соң, кейін қолды белбеуге жеткеріуді орындау мүмкін.

Адым атыуды оң және шеп аяқта бөлек орындағаннан және қолды өткеріуді жақсы өзлестіргеннен соң, адым атыу және қолды өткеріуді қосып орындау үйреніледі.

Қол және желке жәрдеминде кифтлеуде болса аяқ илемейді, соның ұшын қол күші айрықша орын тұтады.

Екі адам болып, бири-бирін қол күші жәрдеминде ийтеріу және тарту шынықтыруларын орындау, лапша резинкалар менен қолда шынықтырулар орындау керек.

Шынықтыру процесінде ұсыныстарды ізбе-із тақирадған мақұл.

Басыу хәрекетіне методикалық көрсетпелер

Басыу хәрекетінің басқа ұсыныстардан паркы-қарсыласты көтермейді және ылақтырмайды, ал басып тұрады.

Көрініп тұрғанындай, түресі бар күшін төменгі тәріпке, ағның гилемге бағдарлауы керек болады.

Қарсыласыз бұл ұсынысты қоллау ұшын төмендегі шынықтыруларды орындау ұсынысы етеміз:

Қол күші жәрдеминде теректі ийтеріу шынықтыруларын орындау мақсетке мууалық.

Қол, аяқ жәрдеминде төменгі тәріпке бағдарланған шынықтыруларды орындау керек.

Шынықтыру процесінде қарсылас аяқтарын аяқ пенен ийтеріу және желке менен басыуды тақирадау керек. Қарсылас бұл ұсынысты орындағанда, өзін қорғау етіп басыуды көбірек тақирадаған мақұл болады.

Дизеге миндириу ұсынысына методикалық көрсетпелер

Атап өткеніміздей, дизеге миндириу ұсынысы қарсыласты көтеріу арқалы орынланады.

Бұл ұсынысты орындауға тийкарынан аяқ, қол күші үлкен әхмийетке ийе. Соның ұшын аяқ, қол күші жақсы рауажланған болса, ұсынысты қоллау аңсат болады.

Бұл ұсыныс онша тезлікте орындауды талап етпейді, себебі күш көбірек орын тұтады. Дизеге миндириу ұсынысына таарлық шынықтырулар дауамында аяқ және қолларға күш беретутын шынықтыруларға итибарды қаратуы керек.

Аяқ жәрдеминде салмағына қарап 16, 24, 32 кг лы тасларды қолға белге қойып, аяқта көтеріу шынықтыруларын стол үстіне шығып төмендегі тасларды қол жәрдеминде көтеріулерди

орындау керек. Бул еки усылды жаксы озлестиргеннен кейин болса, ауыр капталдарды аяк хэм кол жердеминде көтериди капталы орта бөлиминен белбеу менен байлап он аки шеп аякта көтерип таслауды шыныгыу этиу керек.

Соннан кейингана шыныгыу процессинде карсылас пенен куш сынасыу мүмкин.

Шыныгыу процессинде озине колайсыз, кыйын шэратта карсылас пенен гүресиу кейинирек пайдалы болады.

Мысалы ушын, карсыластың белбеуи нормадан кенирек, салмагы ауырак болууы лазым, ауырак аяк кийим кийиуи де мүмкин.

Белбеуи кең болганда карсыласты көтериу кыйын болады. Онын салмагы ауырак болса, оны жерден үзиди елде кыйынрак болады. Шыныгыу процессинде шыныгыулар орындау каншели кыйын болса, жарыс уакытта гүресиу соншели сонша ансатласады.

Сезгирликти асыриу ушын ауырак аяк кийим керек. Аякта кийим болганда карсылас хэрекетин аяклар жаксы сезбейди, жарыс уакытында болса, жалаңаяк түскенде аяклар карсылас хэрекетин жаксы сезеди.

Тосыу усылына методикалык көрсетпе

Тосыу усылында да кол хэм аяк куши менен усыл колланылады. Бул усылда карсыластың аятын жерден үзиди тууры келеди. Тосыу усылын орындауға жаксы таярлык көриу ушын кол, аяк кушине итибар бериди керек.

Бунын ушын кум толтырылган капталдарды көтерип, тосыу усылын орындау керек.

Ауыр тасларды төменнен жокарыға көтериу, капталға узатиди шыныгыуларын орындау хэм шыныгыу процессинде оз салмагынан ауырак болган карсылас пенен шыныгыу өткерген жаксы.

Ауыр тасларды төменнен жокарыға көтериу, капталға узатиди шыныгыуларын орындау хэм шыныгыу процессинде оз салмагынан ауырак болган карсылас пенен шыныгыу өткерген жаксы.

Тосыу усылы хэр кыйлы вариантлар менен орынланады:

1. Он аяк пенен шеп аягы капталына адым атып көтерип тосыу.

2. Он аяк пенен аяклар арасына адым атып көтерип тосыу.

3. Көтерип, он аяк пенен хэр еки аякты тосып таслау: шеп аякта да тап сондай, тосып таслау мүмкин.

Хэр еки гүресиу озине макул болган вариант пенен усыл орындауы мүмкин. Тосыу усылын он аякта адымлап, шеп аякта тосыу ямаса шеп аякта адымлап, он аякта тосыу менен де орындаса болады.

Мысалы ушын, он аякта карсылас аяклары арасына адымлап көтерип шеп аяк пенен карсыластың он аятын ийтерип тосыу мысал бола алады. Тосыу усылында аяк хэрекетти тийкарты орынды ийелейди. Тосыу усылын орындауға көбирек аяк жердеминде корғанылып, усылды коллау керек. Шыныгыу процессинде карсылас аятын аяк жердеминде токтатиди кобирек такирарлау зарур. Сол аркалы тосыу усылына тийкар таярланган болады.

Басыу хэрекетине методикалык көрсетпе

Басыу хэрекетти де көтерип орынданатугуын усыл болып, бул усылды тектана тез орындау керек болады. Хэр кандай усылды эмелге асыриу ушын арнаулы физикалык шыныгыуларды орындау керек, себеби бул усылга сай шыныгыуларды орындау усылды ансат орындауға алып келеди.

Басыу хэрекетин озлестириди ушын төмендеги шыныгыуларды такирар-такирар орындап туриу усыныс етилиди.

Мысалы ушын, кол куши жердеминде жокарыдағы буйым, затларды төменге тартиди: тасларды жокарыға көтерип, еки колда тез төменге таслау: эпидиай кетпенди тез бийикке көтерип жерди шабиди.

Гилемнен карсыластың аятын тезлик пенен үзип жерге койиди шыныгыуын орындау, гилемнен карсыластың аятын үзип, узак уакыт ушлап туриу. Карсыласты көтерип, аякларымыздың арасынан өткерип, колын жибермей, және кайтарып, сууырып алыу шыныгыуын бир неше мәртебе

такирарлау, карсыласты көтеріп тұрып, бір неше минуттан соң, үстiнен секиріп түсіу шынығыулары ұсылды жақсы орындауға жәрдем береді.

Жоқарыда айтып өтілген физикалық хәм арнаулы шынығыуларды орындауды жақсы өзнестіргеннен соң, ұсылды карсылас пенен орындауды сынап көріу мүмкін.

Мысалы ұшын, карсыластың аяғын жерден бірден көтеріп, үстiнен секиріп түсіу ямаса аяқлар арасынан өткеріп таслау. Бул ұсыл избе-из, шерик пенен такирарланады. Усылды илажы барынша тез орындау керек. Себеби, карсылас өзін қорғауға үлгермей қалыуы керек.

Қайырма ұсылына методикалық көрсетпе

Қайырма ұсыл сырттан қарағанда тосып таслауға ұқсап кетеді. Егер итибар беріп қаралса, қайырып таслауда аяқ ислетілмейді. Бұнда йилиушендик хәм белдин бурылыуы жәрдем береді. Көрініп тұрғанындай, бул ұсылды орындауда қол күши хәм йилиушендик шынығыуларын көбірек орындап шұғыланыуға тууры келеді.

Йилиушендик шынығыуларын орындау ұшын резинка лапшалар жәрдемінде қол арқалы шынығыулар орындау мүмкін.

Мысалы ұшын, лапша резинаны бір жерге орнатып, екі қол жәрдемінде белди бурып шеп яки он тәрепке тартыу шынығыуларын орындау керек. Тұрған жерде карсыласты шеп тәрепiнен он тәрепке яки он тәрептен шеп тәрепке көтеріп қойылады. Көтеріп қойғанда аяқлар бір халатта тұрыуы хәм бел жәрдемінде бурылыу керек. Ауыр жүкті көтеріп онға ямаса шепке бурылып узатыу керек. Гилемде көпір (мост) шынығыуын хәм бел жәрдемінде йилиушендик шынығыуларын орындау лазым.

Әлбетте, бул шынығыуларды орындағаннан соң, ұсылды карсылас пенен ақырына жеткеріп такирарлау керек.

Қайырма ұсылын тезлік пенен орындау керек болады, себеби, карсылас қорғаныуға өтіп алыуы мүмкін. Барқулла қолды өткеріп белбеуді ұслау керек хәм карсыластың билетін қысып, ұсылды орындау лазым.

Жанбас ұсылына методикалық көрсетпе
Белбеули миллий түресте жанбас ұсылы ең сулуу ұсылдардан бири есапланып, тек ғана сейіл, той-тамашаларда қолданылады.

Мәмлкетлік спорт жарыслары түресінде жанбас ұсылы есапланбайды, сондай болсада бул ұсылды үйреніуиміз зарур. Бул ұсыл карсылас аяғын жерден үзбей орыланады. Жанбас ұсылы тийкарынан белди бурып қол менен қатты тартыу арқалы орыланады.

Бул ұсылды орындауға таврланыу ұшын теректи кушақтап бел менен шеп яки он тәрепке бурылып, қол менен өзiне тартыу шынығыуын такирар-такирар орындау лазым.

Бурылғанда хәр екі қолды артқы қаптапта қойып карсыласты алдыңға тартыу керек. Көрініп тұрғанындай, қол күши үлкен әхмийетке ийе, соның ұшын жәрдемши шынығыулардан, яғный арқан тартыу шынығыуларынан пайдаланыу қол келеді.

Шынығыу процессінде карсылас пенен тұрған жерде, белди бурып тартып таслау. Усылды жақсы орындау ұшын екі мәртсебе белди бурып, карсыласты өзiне тартып, үшіншисінде таслау.

Шынығыу процессінде хәр екі тәрепке бурылып, белге миндиріп тасланады. Жарыс дауамында қайсы тәрепке таслауды биліп алыу керек. Себеби, қайсы тәрепке таслау жақсы өзнестірілген болса, сол тәрепке таспаған макул. Түрес дауамында карсыластың хәрекетiнен пайдаланған халда жанбас ұсылын қолдау мүмкін.

Шеп қайтаруы ұсылына методикалық көрсетпе
Шеп қайтаруы қол күши менен тез орынданатуғын ұсыл есапланады. Бул ұсылға таврланыу ұшын тезлікке айрықша итибар бериледі.

Шеп қайтаруы ұсылына таврланыу ұшын пружиналарды тезлік пенен қол жәрдемінде шепке хәм онға тартыу шынығыуларын орындауға үйреніу лазым.

Шеп кайтарыу усылын орындауға кифтеп колды өткеріуге айрықша әхмийет берилиуі зарур. Себеби, колды өткеріуде усылды колданыу аңсат болады.

а) Шеп кайтарыу усылын бир неше вариант пенен орындау мүмкин. Мысалы, аяқ жәрдемінде:

а. оң аяқты қарсыластың аяқтары арасына адымлап;

б. шеп аяқты қарсыластың оң аяғының қапталына адымлап; оң аяқты қарсыластың шеп аяғы қапталына адымлап.

б) Шеп кайтарыу усылын силтеу аркалы кайтарыу мүмкин. Себеби, силтеуде кол жеткерилмейди. Силтеп тұрып, усылды колданыу үшін шынығыу процессінде салмағы жеңил түрешини көтеріу керек. Яғнай силтеп кол жәрдемінде қапталға тартып, аяғын үзіп, және қойып кайтарып бир неше мәртебе тақирарланады. Соннан кейін, бул шынығыуды асте-акырын салмағы ауыр қарсылас пенен тақирарлау зарур.

Аяқсыз кол жәрдемінде шеп кайтарыу усылын орындау. Мысалы, қарсыласты кифтеп, алды қапталға тартып, алдында таслау, аяқтар қайсы халатта болса, сол халатта турады. Бұның үшін шынығыу процессінде колды өзине кифтеп, қапталға тартыуды көп мәртебе тақирарлау керек.

Кайтарыу усылына методикалық көрсетпе

Кайтарыу усылы белбеули миллий түресте ең сулуу хәм көп мийнет талап ететугын усыл есапланады. Себеби, бул усыл бир неше усыллар жыйындысынан ибарат. Усылды орындау үшін қарсыластың аяғын жәрден үзіу керек, бунда кол күши менен қарсыласты көтеріуге тууры келеди. Соның үшін физикалық шынығыуларға итибар беріу керек.

Тасларды кол жәрдемінде көтеріу, хар қыллы шынығыуларды орындау, ауыр қатталарды көтеріп шынығыу ислеу керек.

Гилемде бул усылды қарсылас пенен орындауды көбирек тақирарлау

Бұныңушынқарсыластынонааяғалдыңтхалаттаболғанда:

- а) кифтеп, колын жеткеріу;
- б) шеп аяқты оң аяқ қасына адымлап қойыу;
- с) көтеріп, оң желке тәрелке өткеріу;

д) алдында таслау.

Мине усы шынығыуларды көп мәртебе тақирарлау керек. Аяқтарды қарсыластың аяқтарының арасына адымлап та усылды тақирарлау мүмкин.

Кайтарыу усылын аяқсыз орындау да мүмкин. Бұның үшін кифтеп, қарсыластың оң аяқ шеп қапталына көтеріп өткеріу керек. Колдың өзінде кайтарыуда аяқ ислетилмейди, соның үшін көбирек кайтарыу керек. Усылдың тез хәм жақсы шығыуы қыллы болады. Соның үшін шынығыу процессінде көбирек қарсылас пенен «Тер төгіу» керек.

Адымлау усылына методикалық көрсетпе

Адымлау усылы қарсыласты көтерместен ылақтырыу аркалы орыланады. Бул усылды пухта ийлеу үшін түрес техникасына, усылды коллауда тезликке де әхмийет беріу керек. Бұның үшін жууырыу шынығыуларын тезлик пенен орындау, резинка лапшалар менен шуғыллану керек.

Разинаны аяқ астынан өткеріп тарту, кол жәрдемінде шынығыуларды орындау, йипіушенликке, яғнай гилемде көпір шынығыуларын орындауға пайдасы үлкен.

Қарсыластың оң аяғы алдында болғанда:

- а) силтеп шеп аяқты қарсыластың оң аяғы ишине қапталына қойылады;
- б) оң аяқты артқа қапталына қойып, оң кол билетин қысып оңға бурылады;
- в) оң желке тәрелке ылақтырып тасланады.

Силтеп аяқ пенен аяқтар арасына кирип, бурылыуды бир неше мәрте тақирарланнан сонғана, ылақтырып тасланады.

Себеби, дурыс бурылыуды қарсыластың билек колын шеп кол менен қысыуды жақсы өзлестірип алыуға умтылыу керек.

Қарсыластың тирек колын шеп аяқта усыл колланғанда, әлбетте, қысыу шарт, оң колды өткеріу шарт емес.

Егерде усылды оң аяқта ислесе, әлбетте, оң колды жеткеріп уеланады. Себеби, оң аяқта усылды колланғанда, оң колды белбеуден өткеріп уеламаса, қарсылас колын билетинен қысып алыуы мүмкин.

Оң аяқта да усыл бөліп орынланады:

а) оң аяқты қарсыластың шеп ишки аяғының қапталына қойылады;

б) оң қолды өткеріп белбеуді ұсылап бұрылылады;

в) шеп желке тәрепке ылақтырып тасланады.

Адмлау ұсылын жақсы ийелеу ұшын бөліп орындаған макул болады. Қарсылас пенен гилемде көбірек ұсылды тақирау керек. Сондағана ұсылды пухта ийелеу мүмкін.

Айландырыу ұсылына методикалық көрсетпе

Айландырыу ұсылы екі түрлі орынланады:

1) ситтеу арқалы;

2) кифтлеу арқалы.

Хәр екі ұсылды ийелеу ұшын шынығыу процессинде йилиушенликке, тезликке итибар беру керек. Бұның ұшын резина лапшалар менен аяқ, қол жәрдемінде ислеу лазым. Ситтеу арқалы айландырыу ұсылын орындағанда, қолды жеткеріу шарт емес, себеби ұсыл тоқтамай орынланады. Соның ұшын ұсылды орындағанда үлкен тезликке итибар бериледи, шынығыу процессинде ситтеп, қарсыласты бір неше шенбер айландырыу менен шынығыуларды орындау зарур. Айландырыуды қарсыластың қатнасуында бір неше мәртебе тақирау лазым. Сондағана қоллар менен ситтеп тартқанда айландырыуды өзлестіріу аңсатласады.

Кифтлеу арқалы айландырылғанда алдын көтеріп алынады, кейін айландырылады. Соның ұшын қолды жеткеріп ұланады. Ұсылды кифтлеп орындағанда да тезлик пенен орындау керек, себеби қарсылас қораныуға өтіп алыуы мүмкін.

Ұсылды аңсат орындау ұшын түрешши қарсыласты қайсы тәрепке тасламақшы болса, қарсылас түрешшини қарама-қарсы тәрепке жетелеу керек. Ситтеу де, кифтлеу де аяқ ислетиледи, яғнай алдында адым атылады.

Айландырыу ұсылын ситтеу хәм кифтлеу менен орындағанда аяқты тұрған орнында да қоллау мүмкін, тектәна қарсыластың аяғы жерден үзілгеннен кейін, айландырылған тәрепке жүриледи.

Илиу ұсылына методикалық көрсетпе

Белбеуді миллий түресте илиу ұсылы ең сулуу хәм өзлестірилиу қыйын болған ұсыллардан есапланады.

Илиу ұсылы аяқтың ұшы менен илип орынланады. Соның ұшын да қыйын есапланады. Бұл ұсылды өзлестіриуде тезликке, йилиушенликке итибар беру зарур. Аяқ, қол жәрдемінде резина лапшалар менен шынығыуларды тақирау лазым. Бұл ұсыл тектәна ситтеу менен орынланады, қол өткерилмейди.

Шынығыу процессинде ұсылды қарсылас өзнен салмақ жатқаннан женил болғаны менен тақирау керек. Бара-бара шынығыу асте-ақырылықпенен қарсыласты салмағы ауыры менен хәм өз салмағы ауырлығына тени менен тақираланады. Бұл ұсылды бирден орындау қыйын, соның ұшын ұсыл шықпай қалса, рухый жақтан түскиликке түспеу керек.

Шынығыу процессинде оң аяқ амаса шеп аяқ ұшына резина лапшаны байлап, белді бұрып, аяқтар менен тартылады. Қол жәрдемінде резина лапшаны бұрылып тартып, шынығыуды ислеседі болады.

Илиу ұсылын пухта ийелеу ұшын көбірек түсиу шынығыуларын орындап, йилиушенликке итибар беру керек.

Қысқа аралықтарға тез жууыруды, қол жәрдемінде топшарды қаптаға тез атыу шынығыуларын орындау керек.

Балалар хәм өспиримлер спорт мектептери оқыушыларының күнделікли турмыс тәртібин ең қолайлы халда шөлкемлестіриуші, актив дем алыушы хәм саламаттығын бекемлейтуғын, олардың ишенлик көбилетин сақлауытын хәм асыратуғын, таңдаған кәсиби бойынша ислеуе, Ұатанды қорғауға таярлауғын арнаулы дене тәрбия билимлендириу орындарында болса жетік мұғаллим хәм тренер кадрлар жетістіриу ең әхмийетли фактор.

Оқыушыларды физикалық жақтан тәрбиялау олардың әдеп-иерамылық, ерк-ықары хәм эстетитикалық тәрбиясында, сонан менен бире алдағы жұмыстарында зарур болатуғын шөлкемлестіриушілик жұмысына байланысты бір қатар әмелий көнликпелерди пайда етиу хәм жетілістіриуде

эхмийетли рөл ойнайды. Буннан тыскары, жокары окыу орнындагы окыу дәуири тийкаргы спорт түрлери бойынша жокары спорт натыйжелерине ерисисиу ушын да жууда колайлы.

Сонын ушын да окыушылар өзлеринин индивидуал кызгытушылыклары хэм кабилетлерине мууапк тандатан спорт түрлери бойынша багалар хэм өспиримлер спорт мектеплеринде окыу жылларында натыйжелги жетилистиреди.

Көпилик багалар хэм жас өспиримлер спорт мектеплери 20дан артык спорт түрлери бойынша канигелестирилген болады. Орта Азия республикаларында болса, көбирек гүрес спорт канигелестирилген миллий гүрес бойынша канигелеседи.

Буннан тыскары, багалар хэм өспиримлер спорт мектеплеринде саламатлыгында нуксаны болган окыушылар ушын арнаулы бөлимлер бар.

Бул бөлимлердеги шыныгуулар саламатластыруу хэм жаслардын саламатлыгын тиклеу характеринде алып барылады. Буларда окыушылар улыуа хэм «Алпамыс» сынак нормалары базасында кәсиплик-әмеллий физикалык таарлыктан өтеди.

Спортшыларды таарлауда мугаллим-тренер хэм окыушылар коллективинин белсендилиги айрыкша рөл ойнайды.

Кадагалау сораулары:

1. Усылларакарыкорғануу хәрекетлеринсанаберин
2. Белбеули гүресте кандай усуллар бар?

Пайдаланылган әдебитлар:

1. Дене тәрбия теориясы хэм методологиясы. «ITA PRESS», 2015
2. Белбеули Түркистан гүреси. - Ташкент: «O'qituvchi», 1998.
3. Гүрес түрлери теориясы хэм методологиясы. - Ташкент: «Iqtisod-Moliya», 2015.

У БАП. ПСИХОЛОГИЯЛЫК ТААРЛЫК

Реже:

1.Ерк-ықардын сыпатлары, максетке умтылыушылык сыпатлары.

2.Руухый хэм өзине исеним сыпатларын тарбиялау процесси.

3.Кәсип педагогикасынын тарийх бетлери

Тавынш атамалар: ерк-ықарлык таарлык, максетке умтылыушылык сыпатлары, руухый хэм өзине исеним сыпатлары, руухый таарлык.

Ерк-ықарлык (ерк-жигер) таарлык дүзилисинде: максетке умтылыушылык исенимлик, батылык, тырыскалык, тәрзесизлик хэм басламашлык сыпатларын айрыкша көрсетиу мүмкин.

Ерк-ықарлык сыпатлар, максетке умтылыушылык сыпаттынын барлык дүзилисин биристиреди. Ерк-ықарлык сыпатлардын ишинде мускул исенин жедел исенимли козгалыуына көбирек итибар беруу керек. Изленислер соны көрестип атыр: кыска мүдетли жүклемелер ерк-ықарлык сыпатларға принцип жағынан хәр кыйлы талаптар коды. Спортшы өз алдына койган ұзыйпааларды түсиниуи, тренере исениуи, спорттын жокары шоқкыларына кыйыншылыкларсыз шыгыуы мүмкин емеслитин анлау, таарлык методикасын жаксы билиуи керек. Егерде алдына койылган ұзыйпааларды әмелге асыруу мүмкин болмаса, спортшыда исенимизлик сезими ояныуы хэм спортшыға тектана зыян келтириуи мүмкин. Бул кыйыншылыкларды шыныгуу процессинде киритиу спортшыға қосымша физикалык, руухый жүклемелерди арттырып ғана коймай, ал спортшыға сонда шарап туудырады, бунда спортшыдан қосымша ерк-ықарлык сыпаттар талап етиледи хэм бул сыпаттар спортшыда раўажлана басайды. Ерк-ықарлык таарлыктын әхмийетли факторларынан бири-бул спортшынын ислеп атырган исин, хәрекетин түсинген халда, өз-өзин тарбиялау болып табылады.

Бунда:

- а) турмыста улыўма режимда саклаў;
- б) өзин исендириў, өзин козгалта алыў, өзин мажбур ете билиў;

д) сезимлерди баскара алыў;

е) өз устинде қадаталаў алып барыў.

Руўхый хэм ерк-ықралық сыпатларды тәрбиялаў процессинде төмендеги усылар қолланылады: исендириў, мажбурлеў, турақлы қыйыншылықларды асырыў хэм жарыс спортшыларын руўхый таярлығының дүзилеси, танланған спорт түри менен усы спорт түри өзгешеликлерине сай руўхый имканиятлар саны хэм олардың хэр қыйлылығы, қыйыншылықлары менен паркыланады. Спорт түринин өзине тәлиги ямаса спорт түринин бөлек бөлек бөлмилери, спорт психологиясына қойылатуғын талапларға өз излерин қалдырады. Руўхый таярлықтың тийкарғы факторларыған бири кейинги болатуғын жарыслар бағдарын болжай билиў қобилети. Жүз бериўи керек болған болжаў механизмин шынғыў хэм жарыс процессинде пайда болатуғын шараатлардың хэр қыйлылығы менен ажыралып туратуғын хәрекетлер арқалы дүзиледи. Шынғыў процессин режелестириўде бундай шараатларды дүзиўге барқулла умтылыў керек. Рефлексе пикирлеў кандайда дәрежеде түрестин ишки паузалығын көрсетеди. Радиб сезимди жүз хәрекетлеринен қайсы хәрекетлери ҳақыйқый хэм қайсы хәрекетлери жасалма екенлигин билип туруў спортшыға өз ўақтында қорғаныўға өтиў хэм қарсы ҳужимге өтиў мүмкиншилигин береди. Жарыс беллесиўин алып барыў ушын ен қолайлы жолларын танлаўдағы әҳмийетли факторлардан бири-бул радио хәрекетлерин көре алыў қобилети болып есапланады. Бул қобилет адаптация деп аталады. Адаптацияның еки түри бар:

жасырынып атырған объект хәрекетин қадаталай алыў хэм имканият болғанда оны тоқтатыў;

рецептор-объектни белгили точкада хәрекет етиўин алдыннан билиў.

Адаптация дыққатты топлаў бағдарында да төрт түрге бөлинеди:

Биринши түр-үлкен көлемде ишки дыққатты бир жерге топлаў менен ажыралып турады.

Екинши түр-үлкен көлемдеги сыртқы дыққатты бир жерге жәмлеў менен ажыралып турады, яғнай спортшылар сыртқы факторлар арқалы белгили қараға келиўи мүмкин.

Ушинши түр-онша үлкен болмаған көлемде сыртқы дыққатты бир жерге топлаў менен ажыралып турады. Бундай дыққат бирден бир неше объектти ямаса хәрекетти көре билиў хэм тез белгили бир қараға келиўге жәрдем береди.

Төртинши түр-үлкен болмаған көлемде ишки дыққатты бир жерге топлаў менен хәракетерли.

Қадаталаў сораўлары:

а. Ерк-ықралық сыпатлар, максетке умтылыўшылық сыпатлар дегенде нени түсинесиз?

б. Рецептор-объект түсинигин тәрийиплен.

с. Адаптация сөзин түсиндирин.

Пайдаланылған әдебиятлар:

1. Белбеўли түрес теориясы хэм методикасы. - Ташкент, 2015.

2. Белбеўли Түркистан түреси. - Ташкент: «O'qituvchi», 1998.

3. Түрес түрлери теориясы хэм методикасы. - Ташкент: «Iqtisod-Moliya», 2015.

VI БАП. ТӨРӨШИЛИК ХАМ ЖОРЫҢҒА АМЕЛИЯТЫ

6.1. ЖАРЫСЛАРДЫ ШӨЛКЕМЛЕСТИРИҢҒА

КРИТЕРИЯЛАРЫ

Реже:

1. Белбеули түрес миллий спорт бағдарының халықаралық майданда тән алынғы
2. Жарыс тәртіби.
3. Жарыстың түрлери.

Тағыныш атамалар: Ұмит наўшелери, наўқыран аўлад, универсиада, спорт жарыслары, жарыс тәртіби, жарыс түри, төрешилер курамы, беллесіу ўақты, мандат комиссиясы.

Белбеули түрес Өзбекстанда хам дүнианың 100 ден артық халықларының миллий спорт түри есапланып, ол 5000 жылдан көбирек тарийхты өз ишине алады.

Өзбекстан Ғарезсизликке ерисилгеннен сон, мамлекетимизде белбеули түрес пенен шугылланып киятырган жаслар саны 50 000 нан артып кетти. Белбеули түрес үш баскышы система: «Ұмит наўшелери», «Наўқыран аўлад» хам «Универсиада» спорт жарыслары бағдарламасынан орын алған. Белбеули түрес бойынша жәхән, Азия, континент чемпионатлары хам бириншиликлери өткерилип келинбекте. Усы халықаралық жарысларда Өзбекстан сайланды командасы натийжелли катнасып, көплеген алтын, күмис хам бронза медалларды колға киргизип, улыўма командалық есапта да жемисли орындарды ийелеп келмекте.

2007-жыл 17-23-сентябрь күнлери Брест (Белоруссия) қаласында 1992-1993-жылларда туўылған өспиримлер хам қызлар арасында өткерилген Биринши ЕвразЕС ойынларында спортшымыз Ж.Егамбердиев катнасып, 81 кг салмақ категориясында алтын медал ийеси болды.

2009-жыл Вьетнамда болып өткен «Жабық имаратларда өткерилетуғын Азия ойынлары» бағдарламасынан белбеули түрес те орын алды.

Белбеули түрес спорт түри 2013-жылы Казань (Россия) қаласында өткерилетуғын Улыўмажәхән универсиадасы бағдарламасына да киргизилген.

Белбеули түрес дүнианың көпгана мамлекетлеринде миллий спорт түри есапланғанлығы себепли, хазирги ўақытта жула тез раўажланып, ғалабаласып бармақта.

Миллий спорт түри есапланған белбеули түрести сақтап қалыу хам халық юаралық майданда егде раўажландырыу максетинде 2006-жыл 23-декабрде Халықаралық Белбеули түрес Федерациясы дүзиліп, 2008-жылдың 19-сентябрьде Өзбекстан Республикасы Әдиллик министрлиги тәрәпинен ресми дзизимге алынды.

Хазирги ўақытта, белбеули түрес миллий спорт бағдарымызды халық аралық майданда тән алынғы ушын жула қолайлы шәратлар жаратылмақта. Атап айтканда, 2009-жылы Ташкент қаласында өткерилген белбеули түрес бойынша жәхән чемпионатында 64 ке жакын мамлекеттин спортшылары катнасканлығының өзи бунын айкын дәлилли.

Жарыс тәртіби жарысты шөлкемлестиріуши шөлкем тәрәпинен дүзиледи хам тастыйықтанды.

Жарыс тәртібинде төмендегилер көрсетилиуи лазым:

1. Жарыстың түри.
2. Жарыстың максет хам ўазыйпалары.
3. Катнасыушы шөлкемлер хам жәмаатлер, катнасыушылар (спорт классификациясы, жасы, жынысы, қайсы командадан екенлиги).
4. Жарысты өткеріу орны хам ўақыты.
5. Жарысты өткеріу тәртіби.
6. Жарыста катнасыу ушын шәратлар.
7. Жарысты өткеріуге жуўапкер шөлкем.
8. Төрешилер курамы.
9. Беллесіу ўақыты.
10. Жарыста катнасыу ушын арзадар беріу мүддети.
11. Медициналық қадағалау хам тазалықты тәмийинлеу тәртіби.
12. Мандат комиссиясына усыныс етилиетуғын хужжетлер.

13. Наразылык билдириу хэм оларды көрп шыгтуу тәртиби.
14. Жарыс өткерилетугын сәне хәр бир салмак категориянда белгесийлер баслануу уақыты.

15. Жарыс жеңимпазлары хэм лауреатларын сыйлыктуу тәртиби.

Жарыстын түрлери

1. Жеке бириншилик.
2. Команда бириншилиги.
3. Жеке хэм командалар бириншилиги.
4. Ашык гилем бириншилиги.
5. Улыуа бириншилик.

1. **Жеке бириншилик**хәр бир түрешинин белгесий натыйжеси усы жарыста алган орнын аныктау ушын өткериледи. Жарыс акырында хәр бир салмак категориясында жеңимпаз хэм лауреатлар аныкланады.

2. **Команда бириншилиги**хәр бир команданын алган орны аныкланады.

3. **Жеке хэм командалар бириншилигинде** хәр бир катнасуушынның алган орны хэм соган карап хәр бир команданын алган орны аныкланады.

4. **Ашык гилем бириншилигинде** хәр бир түрешин өзинин спорт классификациясы, дәрежеси хэм шеберлигин асыруу ушын белгеседи.

5. **Улыуа бириншиликте** хәр кандай түрешин, салмак категориясына карамастан (бас төрешин рухсаты менен) катнасуу хукыкына ийе.

Қалағалау сораулары:

1. Қандай жарыс түрлерин билесиз?
2. Жарыс тәртибинде нелер көрсетиледи?
3. Бириншиликлердаанықланатугынжеңимпазлархақкындан елердибилесиз?

Пайдаланылған әдебиетлар:

1. Дене тәрбия теориясы хэм методикасы. «ITA PRESS», 2015.

2. Түрес турлери теориясы хэм методикасы. - Ташкент: «Idrisod-Moliya», 2015.

3. Спорт шынығуларының теориялык тийкарлары. - Ташкент, 2005.

6.2. ТӨРЕШИЛЕР ҚУРАМЫ ХӘМ ХЫЗМЕТ КӨРСЕТИҮШИ ХЫЗМЕТКЕРЛЕР

Реже:

1. Төрешилер лауазымы хэм олардың ұазыйпалары.
2. Түрес қағыйдасынан тысқары, айрықша жағдайлар.

Таныш атамалар: бас төрешин, бас хаткер, бас төрешин орынбасары, таблодағы төрешин, гилемдеги төрешилер, комедант, шыпакер, төрешин ұазыйпалары

Төрешилер лауазымы	Саны
Бас төреші	1 адам
Бас хаткер	1 адам
Хаткерлер	2 адам
Бас төреші орынбасары	2 адам
Жариялаушы төреші	2 адам
Ұақытты есеплаушы төрешілер	2 адам
Таблодағы төреші	2 адам
Гилемдегі төрешілер	18 адам
Белбеуді байлайтуғын төреші	2 адам
Компютер кәнігесі	2 адам
Аудармашы	2 адам
Комендант	1 адам
Шыпакер	2 адам
Испилер	4 адам
Жәми	43 адам

Ескерту: жоқарыда көрсетілген төрешілер екі жарыста гилемде исалып барады.

Хәр бир жарысты өткеріуден алдын усы жарысты өз аймағында шөлкөмлестиріп атырған мәмлкет усы жарыста хызмет етеутғын төрешілер дизинин жарыстың көлемине

карап Белбеули гүрес Федерациясына усынады хәм федерация тәрпіннен тастыйықланған төрешілер минеусы жарыста хызметет иўге хақылы.

БАС ТӨРЕШИ

Бас төреші жарыстың белбеули гүрес қатыйдаларына тийкар шөлкөмлестіріуін хәм өткерілиуіне жууапкер шахс. Бас төрешиниң көрсетпелерин гүресшілер, топар баслықлары, тренерлер, төрешілер хәм барлық катнасыушылар орындауы шарт.

Бас төрешиниң уазыйпалары:

Жарыс өткерілетуғын орын (спортзалымасастадион), инвентарлар хәм гилемлердин тазрлығын тексереди.

Жирибөвқа таслау процессинде күшли гүресшілерди еки топарға бөледі.

Төрешілерди гилемлерге бөлістиреди.

Жарыстың кестесин дүзеди.

Гүресшілерди терзиде тартуу ушын төрешілерди белгилейди.

Хәр бир беллесіу ушын төрешілерди тайынлайды хәм олардың хәрекетлерин қадағалап барады.

Жарысты баслануынан алдын төрешілер курамының мәжилисин өткереди.

Жарыс дауамында хәр күни жарыслардан соң төрешілер курамы, тренерлер, командалар ўәкиллери менен биргелікте сол күнги жарыстың натийжелерин хәм есабатын көріп шығады, анықланған кемшиликлерди өз хукықы хәм имканиаты шеңберинде сапластырады.

Егер зарур болып қалса, төрешілер курамы мәжилисин хәр кандай уақытта өткеріуи мүмкин.

Төрешілердин жарысқа тазрлығын хәм жарыс процессин бақылап барады.

Жарыстан кейин онын қай дәрежеде шөлкөмлестірилгенлиги хәм өткерілгенлиги хақында жазба есабат баыннамасын толтырып, тийисли шөлкемге тапсырады.

Бас төрешинин хувьцаглары:

1. Жарыс өткерий имараты, инвентарлар хэм гилемлер таврланбаган болса, жарысты өткерийди кадаган етийи хэм мүдестеке көширийи мүмкин.
 2. Жарыс процессинде оны жокары дарежеде өткерийге кесент ететугын жагдай жүзеге келип калса, жарысты уақытша токтатып турууы мүмкин.
 3. Жарыс өткерий тәртіби ямаса кестесине өзгерис киргизийи мүмкин.
 4. Төрешилер курамы белгили болганнан кейин, белбеули гүрес жарыслары кагыйдасын конал түрде бузган ямаса кагыйдага эмел етпеген төрешини жарыстан шетлетиийи мүмкин.
 5. Жарыста катнасыуга рухсаты болмаган ямаса белбеули гүрес кагыйдаларын бузган гүресшилерди де жарыстан шетлетиийи мүмкин.
 6. Коналлык кылган ямаса гүрес кагыйдаларын бузганлыгы ушын хәр кандай топар уәкилери хэм тренерлерди ескертийи ямаса жарыстан шетлетиийи мүмкин.
- Ескертий:* Бас төрешин белбеули гүрес кагыйдасын бийкар етийи яки болмаса өзгерислер киргизийи мүмкин емес.

БАС ТӨРЕШИ ОРЫНБАСАРЫ

1. Бас төрешин жарыста уақытта жарыста катнаспаган уақытта онын рухсаты менен берген уәкиллитине мууапк онын уазыйпаларын аткарады.
2. Беллесиу натийжесин хэм кейинги беллесиулерге таярланып туруушыларды жериялап барады.
3. Ортадагы төрешилерди, хаткерди, уақытты кадагалаушы төрешини, таблодагы төрешини кадалалап турады хэм алмастырады.

БАС ХАТКЕР ХЭМ ХАТКЕРЛЕР

1. Бас хаткер жарыс катнасыушыларын мандат комиссиясынан етип атырган уақытта гүресшилердин хужжетлерин тексерип барады.

2. Бас хаткер, төрешилер курамынын мажлисин, жарыс хэм беллесиу байаннамаларын, белбеули гүрес тәртібин хэм баска хужжетлерди жазып барады.

3. Хаткерлер өз гилеминдеги байаннамаларды жазып барады.

4. Хаткерлер беллесиу бахаларын хэм ескертийлерди кадалалау кагазына жазып барады.

5. Бас хаткер бас төрешин менен бирге, жарыстын есабат байаннаасын толтырып, оған кол койып тапсырууына жууапкер шахс.

ГИЛЕМДЕГИ ТӨРЕШИЛЕР

Ортадагы төрешин

1. Беллесиу басланууынан алдын гилемте шыккан гүресшилердин гигиеналык жагдайы, белбеули гүрес формасынын кагыйда талапларына жууап берийин тексереди, егерде белбеули гүрес кагыйдасы талабына жууап бермесе, кайта кийинип (рухсат етилген уақыт ишинде) шыгыуын талап етеди.

2. Беллесиудин кандай барууын хэм беллесиу дауамында белбеули гүрес кагыйдаларына катан эмел етийин баклап барады.

3. Беллесиу дауамында каптал тәреттеги төрешилердин бахаларын да баклап барады.

4. Гүресини тәрешинен колланылган хәр бир усылды бахалауда гүрести («ТОКТА» буйрыгы менен) токтатып, тийисли баханы берип, «ГҮРЕС» деп кайтадан беллесиуди баслауы керек.

5. Беллесиу дауамында кагыйда бузганлыгы ушын берилетугын ескертийлерди жериялау ушын ортадагы төрешин беллесиуди («ТОКТА» буйрыгы менен) токтатып, тийисли ескертийди берип, «ГҮРЕС» деп кайтадан беллесиуди баслауы керек.

6. Уақытты баклап баруушы төрешинин билдирийи менен ортадагы төрешин белгиленген беллесиу уақыты

тамамланганлыгын «ЎАҚЫТ» атамасын айтты, белгини колы менен көрсетип, беллесиўди тоқтатыўы керек.

Капитал төрештеги төрешилер

1. Капитал төрештеги төрешилер ортадағы төрешиге жардем береді, түрешилердин барлық хәркетлерин бахалап барады.
2. Түрешилер хәркетин бахалаўда гилемдеги үш төрешиден көпшилик пикири менен ис алып барады.
3. Капитал төрештеги төрешилер бир-бирине карама-карсы төрешлердеги отырғышларда отырады, беллесиў даўамында зарурилик болса капиталдағы төреш беллесиўди тик турып бақлаўда мүмкин.
4. Егер түрешилердин биреўине ямаса екеўине де қысқа ўақытка гилемнен шығыўы зарур болып қалса, капитал төрештеги төрешилерден бири қосылып шығыўы зарур.

Ўақытты бақлаўшы төреши

1. Ўақытты бақлаўшы төреши түрешилер беллесиўте шақырылғаннан кейин гилемге қанша ўақыт даўамында келгенин бақлайды, егер себепсиз кешитип келсе, бул ҳақкында бас төрешини ескертеди.
2. Беллесиў ўақтының ҳар бир минутын қадағалап есаплап барады. Егер беллесиў даўамында түреши медициналық жардем аласа ямаса басқа себеплер менен беллесиў тоқтатылса, ҳәммесин есаплап бас төрешини хабардар етиўи шарт.

Таблодағы төреши

1. Ортадағы төреши жариялаған ҳар бир бахаларды ямаса ескертиўлерди таблода көрсетип барады.
2. Таблода көрсетилген бахалар гилемде түрешилерден биринин жеңимпаз болғаны шыққанға шекем туруўы шарт.

Жариялаўшы төреши

1. Жарыстың күн тәртибин, қайсы салмақ категориясында, кимлер арасында беллесиў болыўын, қайсы түрешилер беллесиўте таарланып туруўын жариялап барады.

Жариялаўшы төреши гилемге шыққан ҳар бир түреши ҳәм гилемдеги төрешилер ҳақкында да тамашагөйлерге мағлыўмат берип барады.

2. Беллесиў нәтижелери жариялаўшы төреши төрешинен жарияланғаннан сон, төрешилер қарары қатан есапланады ҳәм қайта талқыланбайды.

3. Жарыс ҳәм түреске байланыслы болмаған дағазалар текана бас төреши ямаса оның орынбасарының рухсаты менен бериледи.

Жарыс коменданты

1. Жарыс өтетуғын спорт залы, стадион ямаса майдан, түрес түсетуғын гилем (татами), төрешилер ушын стол, стул, занги ҳәм басқа инвентарлардың таарлығына жуўапкер шахс.
2. Жарыстың тыныш өтиўине де жуўапкер шахс.
3. Жарыс коменданты бас төреши тапсырмасына муўапық ис алып барады.

Жарыс шыпакери

Жарыс баслануўынан алдын түрешилер саламатлығы ҳақкындағы хужжетти, қойылған қол ҳәм мерлерди тексерип шығады, егер кемшилик болса, сол түрешиге беллесиўте шығыўға рухсат бермейди.

Түрешилер салмақлары өлшенип атырған ўақытта оларды көзден өткерип турады.

Жарыс болып өтетуғын имаратты ҳәм белбеули түрес гилемлери ҳәм түрешилердин формаларының тазалығын қадағалайды.

Жарыс даўамында алынған жаракатларды емлеп барады.

Түрес қағыйдасынан тысқары айрықша жағдайлар

Егер түрес қағыйдасында көрсетилмеген жағдай жүз берсе, онда ортадағы төреши капитал төрештеги төрешилер менен бирге мәсләхәтлеседи. Бундада бир қарағта келинбесе бул жағдай бас төреши ҳәм төрешилер қурамы менен мәсләхәтлесип шешилиўи لازم.

Гүрешчилердин миннетлери

Жарыстакатнасыўшыгүрешчилертөмендегилергеэмелетиўи керек:

1. Жарыс баслануўынан алдын, бир-бири менен йилип сәлемлесиў.
 2. Белбеули гүрес қағылдасына, жарыстың нызам-қағыдларына қатаңам елетиў.
 3. Төрешинин тапсырмаларына бойсынуў.
 4. Жарысдаўамындаөзиндурьустутабилиў.
- Жарыста қатнасыўшы гүрешчи төрешилер тәрешинен шақырылғанда, тезде шақырылған орынға баруў.

Қадағалау сораўлары:

1. Бас төрешинин ұазыйпаларын санап берин.
2. Бас төреши орынбасары хәм хаткерлеринин ұазыйпалары нелерден ибарат?
3. Жарыс коменданты хәм шыпакеринин ұазыйпалары қандай?

Пайдаланылған әдебиетлар:

1. Белбеули гүрес теориясы хәм методикасы. - Ташкент, 2015.
2. Белбеули Түркистан гүреси. - Ташкент: «O'qituvchi», 1998.
3. Гүрес түрлери теориясы хәм методикасы. - Ташкент: «Iqtisod-Moliya», 2015.

Белбеули гүрешчилер кийими



6.3. БЕЛБЕУЛИ ГҮРЕСТИН ЖАРЫС ӨТКЕРИҰ ҚАҒЫЛДАСЫ

Реже:

1. Белбеули гүрес төрешиси хәм гүрешчилеринин кийиниў тәртиби
2. Беллесиўлердибаҳалау тәртиби
3. Белбеули гүресбойынша беллесиўлердибаҳалап баруў хәм беллесиўлерде қолланылатуғын атама хәм белгилер

Таъиныштағамалар: шапан, футболка, белбеу, гүрестилеми, спортшылар жасы, спортшылардың салмақ категориялары

ШАПАН—пахтадан таарланған көк хәм жасыл реңли қалың, кең тигилген гезлеме жүде қатты болмаған арнаулы спорт кийими белбеули гүрес бойынша барлық түрдеги жарыслар ушын бирден-бир есапланады. Шапанның жең бөлегі шығанақтан 15-20 см төмен болуўы шарт. Шапанның ұзындығы дizesден 15-20 см жоқарыда болуўы керек.

Төмендегише белгилеўге рухсат етиледі:

- A. Мәмлекет герби (шеп көкиректе, максимал өлшеми 10*10 см).
 - B. Исеп шығаруўынын саўда белгиси (3*3 см, шапанның алды төменги бөлиминде).
 - D. Желкедети белги (25 смдан көп болмаған, 5 см енине).
 - E. Тигислер (25*25 см арқа тәретте спортшынын фамилиясын жайластыруў мүмкин).
2. ЫШТАН—пахтадан таарланған ак реңли, қалың, кең тигилген арнаулы спорт кийими. Ыштанның ұзындығы аяқ тобығына шекем болуўы шарт. Аяқ хәм ыштан арасындағы бослық барлық ұзындығы бойынша 10-15 см.
3. БЕЛБЕУ—пахтадан таарланған қызыл реңли қалың арнаулы белбеу. Белбеу енине 4-5 см, ұзындығы жаслар хәм өспиримлерге 110-150 см, үлкен жастағыларға 150-180 см болуўы шарт.

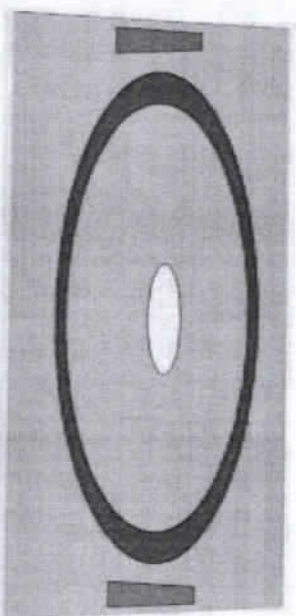
4. БОРСОВКА—арнаулы спорт аяқ кийими. Оның төменгі бөлімі түрес гилемінде сырғанамайтуғын болуы шарт.

Белбеули түрес төрешиси кийими

Белбеули түрес төрешиси жарыс өткерилип атырған уақытта ақ көйлек, кара шалбар, кара костюм, кара галстук, кара носки кийіуі лазым. Күннің ыссы уақытында костюм кийілмейди.

Белбеули түрес гилеми.

Түрес гилеми: 8*8 м; 10*10 м; 12*12 м өлшемде болады.



Спортшылардың жарыстарда белгестуғын жас хам салмак категориялары:

№	12-13 жас ер балалар хам қызлар		14-15 жастағы өспиримлер хам қызлар		16-17 жастағы өспиримлер хам қызлар		18-20 жастағы өспиримлер хам қызлар		18 хамоннанжоқары жастағыеркеклер хамхаяллар		Нураний спортшылар			
	балалар	қызлар	өспиримлер	қызлар	өспиримлер	қызлар	жигитлер	қызлар	еркеклер	хаяллар	35-45 жас	46-55 жас	56-65 жас	66 жастан жоқары
1.	27	28	32	30	42	36	46	48	55	52	65	65	65	65
2.	30	30	35	36	46	40	50	52	60	57	75	75	75	75
3.	33	33	38	40	50	44	55	57	66	66	85	85	85	85
4.	36	36	42	44	55	48	60	63	73	76	95	95	95	95
5.	40	40	46	48	60	52	66	66	81	+76	+95	+95	+95	+95
6.	44	44	50	52	65	57	73	76	90					
7.	48	48	55	57	71	63	81	+76	100					
8.	52	52	60	63	77	70	90		+100					
9.	55	57	65	+63	83	+70	+90							
10.	60	+57	71		90									
11.	+60		+70		+90									

Түсіндірме:улымабириншилликлердеспортшысалмаккатегориясынакарамастан, бастөрешірухсатымененжарыстардакатнасыуыүмкин.

Беллесиўлерди бахалаў

Көк кийимли түреси	Жасыл кийимли түреси	Баллар системасы	Женимпаз түреси
ХАДАЛ	-	6-0	көк кийимли түреси
ЖАНБАС	-	3-0	көк кийимли түреси
-	jazo, jazo, jazo	6-0	көк кийимли түреси
ЖАНБАС	ШАЛА	3-1	көк кийимли түреси
ШАЛА	ШАЛА Жаза	1-0	көк кийимли түреси
Жаза, ШАЛА	-	1-0	көк кийимли түреси
ШАЛА	ШАЛА	косымша ўақыт	
Жаза	Жаза	косымша ўақыт	

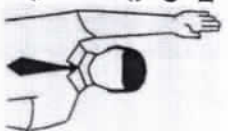
Түсиндирме: **косымша** **ўақыт**–беллесиў **ўақыты** жуўмақланғаннан соң, спортшылардың баллары хәм ескертиўлери бирдей болса, косымша бир минут ўақыт бериледи. Бул ўақыт ишинде спортшылар белбеўлерин қысқа услап беллесиўди даўам етиреди хәм биринши техникалық усыл қолпыныламан дегенше беллеседи. Техникалық усылды орынлаған спортшы женимпаз деп жарияланады.

Белбеули түрес беллесиўлеринде төрешилердин белгилери

Белгилерди көрсетиў	Белгилердин мазмұны
	« ТАНЫСЫН » - Түрешилер түрес гилемине шығып келгенинен кейин ортадағы төреши биринши оң, кейин шеп қолларын спортшы тәрепке каратады. Дағазалаўшы төреши болса спортшыны таныстырады.
	« ТӘЖИМ » - түрешилер оң қолларын шеп көкиретине қойған халда бир-бирине басийип сәлемлесиў ушын ислетилетуғын белги.
А	« УСЛА » - спортшылардың бир-биринин белбеўинен услаў ушын ислетиледи. Төрешинин бул белгисинде спортшылар тик турған халда бир-биринин белбеўинен қоллары тең етип услап турады. Спортшы оң қолын қарсыластың шеп қолы астынан хәм шеп қолын қарсыластың оң қолы үстинен өткерип, белбеўин услайды.
Л	« ТҮРЕС » - спортшылар бир-бирлеринин белбеўлеринен улағанларыннан соң, беллесиўди баслаў ушын ислетиледи. Төрешинин бул белгисинен соң спортшылар беллесиўди баслайды.
Б	« ТОҚТА » - беллесиў даўам етип атырған ўақытта беллесиўди тоқтатыў ушын ислетиледи. Төрешинин бул белгисинде спортшылар беллесиўди тоқтатады.

«ХАДАЛ» - сап женисти аңлатады. Бул белгиде спортшылардан бири карсыласынын хэр еки аягын жерден үзип, еки жауырынын да жерге тийгизсе;

-баллар саны алты баллга жетсе;
-спортшылардан бири үш «ЖАЗА» ескертиү аласа;



-спортшылардан бири үш минут уакыт ишинде гилемге шыкпаса;

-шыпакер жууматына бола спортшылардан бири беллесиүге ылайык емес деп табылса;

-түрешши усыл коллаган уакытта карсыласы колын биле тура белбеуинен шыгарып жиберсе;

-түрешши карсыласын көтерген уакытта карсыласы аягын онын аягына орап алса;

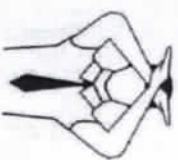
-карсыластүрешшитүрешкагыядасына, көрөстгелерине бойсынбаса хэм акарата копаллык ислесе бериледи.

төрешши

карсыласын

«БИЙКАР» - спортшылардын

хэркетлери итибарга алынбаган уакытта ислетиледи.



«ЖАЗА» - спортшыларды ескертий ушын колланылады.

«УАКЫТ» - уакытты басклаушы төрешши

беллесиү уакыты жуумакланганын жерияласа яки «сигнал» шалынса ислетиледи. Бул белги менен спортшылар беллесиүи жуумакланады.



«ШАЛА» - хэр кандай шала орылганган ямаса карсыласы еки аягын гилеминнен үзбөстөн орылланылган усыл хэм хэркетлерине берилетүгүн баха.

«ЖАНБАС» - спортшы карсыласынын хэр еки аягын гилеминен үзип, бир жауырыны менен жыгылтканда берилетүгүн баха.



7. Түрөс уакыты

№	Спортшылардын жасы	Түрөс уакыты
1	12-13 жас	Үш минут
2	14-15 жас	Үш минут
3	16-17 жас	Үш минут
4	18-20 жас	Төрт минут
5	20-35 жас	Бес минут
Нуруний спортшылар		
1	35-45 жас	Үш минут
2	46-55 жас	Үш минут
3	56-65 жас	Үш минут
4	65 жастан жокары	Үш минут
Халлар хэм кызлар		
1	12-13 жас	Үш минут
2	14-15 жас	Үш минут
3	16-17 жас	Үш минут
4	18 жастан жокары	Бес минут

Гурешчилер белбеуи көкирекинен бир муш хэм еки бармак аразыгында байланады.

Егер спортшы бир себепшенен беллесийдин арымында шетлетилсе, онын топлаған натыйжелери есапка алынбайды.

Тренер хэм гурешчилер беллесий уакытында төрешилерге карата хэр кандай наразылыктары хаккында беллесий жуумакланғаннан сон, он бес минут ишинде жазба түрде жарыс бас төрешисине муражат етийи мүмкин.

№	Аты фамилиясы	Тууыл шан жылы	Командасы	Сал магы	Жирибев ка номери
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					

Кадагалау сораулары:

1. Гурешчилердинкийинийтэртиби хаккынданелерди билесиз?
2. Белбеули гуресбойынша спортшылардын жарысларында беллесетуғын жаслар хэм салмак категориялары хаккынданелерди билесиз?
3. Беллесийлерде колданылатуғын атама хэм белгилерди амелий көрсетип берин.

Пайдаланылған әдебиятлар:

1. Дене тарбия теориясы хэм методикасы. «ITA PRESS», 2015.
2. Белбеули Түркстан гуреси. - Ташкент: «O'qituvchi», 1998.
3. Гурес турлери теориясы хэм методикасы. - Ташкент: «Iqtisod-Moliya», 2015.

ҮНБАП ЖАРЫСЛАРДА ҚАТНАСЫҰ

7.1. САЙЛАНДЫ КОМАНДАҒА ТАҢДАП АЛЫҰ

Реже:

1. Спортшыларды таңдап алыу критериялары
2. Жарыстан алдыңғы дәуір
3. Жарыс дәуірі

Таңып атамалар: спортшыларды таңдап алыу, киши система, таңдап алыу критериялары, спорт-техникалық нәтиже, техникалық кәтәлер, чемпион, сайланды команда.

Спортшыларды таңдап алыу жокары тәжрийбелі спортшыларды таңдауға әхмийетлі бәлім (киши система) болып есапланады. Ол еки түрлі болады: талабанларды сайланды командаға таңдап алыу, сайланды команда ағзаларын халық аралық жарысларда қатнасыу үшін таңдап алыу.

Биринши түриниң тийкары критериялары дәслепки болып есапланады хәм талабанлардың екинши түрдети таңдап алыуына таңдау үшін шәрат болып хызмет етеди. Оларға төмендегилер киреди:

- спорт техникалық нәтиже хәм оның соңғы шынығыу жыллары ишинде ерискен жетискенликлери динамикасы;
- түреспи жасы, антропометрик көрсеткишлери хәм спорт түриниң өзине тән өзгешелигин есапка алған халда саламатлығы;
- түрес техникасының ең әхмийетли фазалары хәм элементлерин орындауға техникалық кәтелерди жоқ етиу бойынша оларды бәккәмләу дәрежеси;
- көп жыллық шынығыу процессинде де өзгәретуғын арнаулы физикалық сыпатлардың рауажланғанлық дәрежеси;
- организм функциональ системасының түресетги өзине тән хәрекетлерди орындауға болған имканиятлары;
- кәнигелескен шынығыу нағрузаларына руухый бәккәмлик;
- максетке бағдарланғанлық.

Жокарыда атап өтилген белбеули түрестің социаллық-педагогикалық сыпатларын изертлеу процесслеринде курамағы үйреніу хәм әмелде қоллау оқыушы-жаслардың илимий хәм теориялық таарлықларын асырады.

Жарыслар түреспилер үшін айрықша түрде әхмийетке ийе. Жарысларда қатнаспастан турып, спортты хәм спортшының тәрбиясын көз алдыға келтириу мүмкин емес. Жарыслар текана спорттағы шынығыулар процессинде нәтижелерди анализлеп қоймастан, ал оның нәтижелелигитин объектив түрде бахалауға мүмкиншилик берип, шынығыу процесиниң кулинацион тоқкасы есапланады.

Дәне тәрбия системасында спорт жарысларының тураклы системасы қалиплескен. Жарыстың максетли белгиленіуине қарап төмендеги түрлерге бәлинеди:

- 1) чемпион анықланатуғын бириншилик;
 - 2) жыйма команданы сай тәризде теріу үшін күшли спортшыларды көретиу максетинде өткерилетуғын таңдап алыу жарыслары;
 - 3) оқыу-шынығыуларды шәлкемлестиретуғын қадағалау жарыслары, буннан максет-шұғылланыушыларды спорттағы жетискенликлери хәм шұғылланғанлық жағдайын педагогикалық қадағалау;
 - 4) спорттағы таарлықты басланғыш комплексин тапсырыу максетинде шәлкемлестирилетуғын ғалабалық жарыслар;
 - 5) түрлі көринистетги жеке түреслерди ғалабаластырыу үшін өткеретуғын көрғизбелли жарыслар.
- Шәлкемлестиріу формасына бола жарыслар төмендеги түрлерге ажыратылады:
- 1) текана белгилли бир топар спортшылары қатнасатуғын жабық түрдети жарыслар;
 - 2) баска топар спортшылары қатнасыуы мүмкин болған ашық түрдети жарыслар;
 - 3) дослық матч ушырасыулары-топарлар арасындағы шамалау-желсим бойынша өткерилетуғын жарыслар.
- Жарыслар өткерилиу шәраттарына бола: район, қала, ұлаят, миллий хәм тағы баска басқылшарға бәлинеди.

Катнасыушылар жасына мууапык-балалар, өспиримлер хэм ересеклер арасында өткерилетугын жарысларга бөлинеди.

Жас топарлары бойынша жарыслардын төмендеги системаи бар:

I топар секциялары хэм БЖӨСМ топарларында шугыллануышы 8-10, 11-12 хэм 13-14 жастағы ер балалар.

II топар. Спорт мектеплеринин спорт секцияларында системалы түрде таарлык көретугын 15-16, 17-18 жастағы өспиримлер.

III топар. IOZBO'SMOSMM спорт секцияларында, жокары хэм орта арнаулы окуу орындарында спорт тарауы бойынша билим алып атырган, спорт устасы статусы бойынша билим алып атырган 19-21 жастағы жаслар.

IV топар. Ересек жастағы спортшылар.

Спорт жарыслары окуу-шыныгыу процессинин зарурли бөлеги болып есапланады, олардын характери хэм мүддети алдыннан режелестириледи.

Жарыстан алдынғы дәуир. Шугыллануышы жокары дережеде шугылланганлыгы хэм руухый таарлыгына ерисиу максетинде арнаулы таарлыкты эмелге асыруу (шыныгыуларды техникалык, тактикалык, психологиялык курааларын белгили бир жарысларга жеке тартипте терип баруу). Усы баскыш циклинин наубети келиуи хэм жарыслардын эхмийетлилигине байланыслы түрде, 2 хәштеден 6 хәштеге шекем дауам етеди.

Жарыс дәуири (жарыслар күни). Бул жерде тиккелей жарыс шараатларында, физикалык, техника-тактикалык хэм руухый сыпатлар эмелге асырылады. Жарыстырып атырганлар хэм төрешилик етиу тажрийбесине ерисиледи.

Жарыстан кейинги дәуир. Бул баскышта өтип кеткен жарыслардағы катнасыгын анализ етиу, күшти тиклеу хэм физикалык форманы сақтап калуу эмелге асырылады.

Жарысларды режелестириу хэм өткериде тийкаргы хужжет сыпатында календар режеси хэм жарыслар хаккындағы қарарлар есапланады. Оларды алдыннан тастыйкылап хэм орынларға жибериледи. Жарысларды календар режеси

келешектеги хэм жыллык жарыслар ушын дүзилген болуы мүмкин. Жарыслардын календар режеси тураклы хэм дәстүрий болуы керек. Жарысларды календар режесинин үлгиси 1-кестеде келтирилген.

Жарыслар төмендеги түрде режелестирилиу керек, себеби өзинин бағдары хэм кураамалылык дережесине бола спортшы көп жыллык спорт тарауындағы таарлык көриу баскышында өз алдына койган уазыйпаларына мас келиуи лазым. Көп жыллык алып барылган шыныгыу баскышына бола жарыс искерлигинин роли логикалык жактан өзгереди. Солай етип, көп жыллык таарлыктын баслангыш баскышларында текана таарлау хэм қадағалау баскышындағы жарыслары режелестириледи. Жарыслар кем өткериледи, оларға арнаулы таарлык көрилмейди. Жарыслардын тийкаргы максети усы шыныгыу баскышы нетийжелилигин қадағалау, жарыс процессиндеги тажрийбени өзлестириу, окуу-шыныгыу процессин эмоционалык руухын көтериу есапланады. Көп жыллык таарлык көриу баскышларында спортшылардын тажрийбеси артып баруына бола жарыслар саны да артып барады. Жарыс эмелиатына спорттағы жетилисиу баскышында үлкен эхмийетли орын тутатугынын тандап алыу хэм тийкаргы жарыслар киритиледи.

Жарыслар хаккындағы қарарлар усы жарысларды өткериде регламент тийкарындағы шараат хэм тартиплер тийкаргы хужжет болып хызмет етеди. Усы қарардын хәр бир бөлими терен ойланган хэм анык сәулендендилген болуы керек. Спорттын белгили бир түри бойынша қарарлар календар режеси хэм жарыслар қатгыйдасына мууапык дүзиледи хэм жарыс өткерилиуинен бир ай алдын катнасыушыларға жибериледи.

Жарыслар хаккындағы қарарлар төмендеги бөлимлерден кураалган:

-максет хэм уазыйпалары;

-өткериде орны хэм уакыты;

-катнасыушылар, жарысқа таарлык көриу процессин басқаруу, өткериде;

-жарыс багдарламасы ҳам өткеріу шерті;
-жеңимпазды аныккау тәртібі, жеке халда ҳам топардағы
бириншилликке ерискен жеңимпазларды сыйлыккау.

Қатнасушыларды кабыл етіу шерті. Жарыслар
хақкындағы қарар белімлеринин мазмуны жарыслар
масштабы ҳам түрине байланысly. Топардағы бириншиллик
жеңимпазларын аныккау түрлі усылларда өткериледи:

1) жарыс қатнасушылары менен бәнт болған орындардын
ең кем муғдары бойынша;

2) очколардын ең көп муғдары бойынша;

3) сап жеңислердин муғдары бойынша;

4) бир салмақ категориясы бойынша түресшинин ең кем
салмағы бойынша.

Қадағалау сораулары:

1. Жарыстың максетли белгиленіуіне қарап неше түрге
бөлінеди?

2. Жарыслар хақкындағы қарарлар неше бөлініулерден
ибарат?

Пайдаланылған әдебиетлар:

1. Белбеули түрес теориясы ҳам методикасы. - Ташкент,
2015.

2. «Турон тарихи» журналы, 3-сон, 2002.

3. Дене тарбия теориясы ҳам методикасы. «ITA PRESS»,
2015.

ҮШ БАП. ТИКЛЕНІУ ІЛӘЖЛАРЫ

8.1. КҮШЛИ ФИЗИКАЛЫҚ ШАРШАҰДАН КЕЙІНГИ ЕМЛЕНІУ УСЫЛЛАРЫ

Реже:

1. Күшли физикалық шаршаудан кейінги емленіу усыллары

2. Кайта тиклеу процесси

3. Азыкландырыу режимі ҳам аўқатланыу қосымшалары.

4. Психологиялық кайта тикленіу

Таныш атамалар: организм, турмыслық кууат, күшли
физикалық шаршау, кайта тикленіу, белсенди кайта тикленіу,
толық дем алыу, массааж, термал ҳам сууық терапия,
азыкландырыу режимі ҳам аўқатланыу қосымшалары,
психологиялық кайта тикленіу.

Организмнің турмыслық кууатына пайдалы тәсір еткен
халда ҳам бир уақыттын өзінде унамлы сезімлердин деретин
есапланып, «Түрес» саламат турмыс кәлпи, актив дем алыу ҳам
уақытты мазмунлы өткеріуді шөлкемлестіріудин ең кең
таркалған формаларынан есапланады. Аналогиялық
максетлерде пайдаланылған басқа түрлерине қаратанда түрес
организмди функционал имканиеттарына жүде жоқары
талапларды қояды, сонлыктанда жетерли дәрежеде исенимлі
катнастықларды талап етеди.

Күшли физикалық шаршаудан соң, түрлі емлеу усылларын
қолданыу мүмкін. Шынығыулар ҳам жарыслардан кейін
физикалық шаршаудын дәслепки белгілері пайда болады,
кайта тиклеу методлары көбінесе кешиктириледи. Жүзеге
келген бослық спортшының физикалық таврлыгына тәсір
көрсетип, шынығыуларды дауам еттиріуіне кесент етеди.
Спортшы искерлиги нетийжелілігинин кемінде 50 процентин
тикленіу процессин шөлкемлестіріу менен байланысly: егер
кайта тикленіу процесслері надурьы шөлкемлестірилсе,
ийкемлесіу процессин босастырыу кәуіп бар.

Кайта тикленіу процесслері бир неше факторларға
байланысly, олардын ҳар бири белгили дәрежеде тәсір

көрестеди. Тийкаргы факторлар: жас, тэжрыйбэ, гендер, кошпаган орталык, энергия дереклеринин бардыгы хэм психологиялык жагдай. Жасы үлкөн спортшылардын физикалык тиклениуине жас спортшыларга караганда көбирек уякыт талап етиледи. Баска жагынан, көбирек тэжрыйбели спортшылар, эдетте, жас спортшыларга караганда көбирек уякыт сарыплауы керек. Хаяллар еркеклерден көре асте тикленеди. Буннан тыскары, клетканы нормада азыкландыруу да эхмийетли рөл ойнайды. Эсиресе, белоклар, майлар, углеводлар ислейтуугын мускуллар клеткалары ушын энергия уазыйпасын аткарады. Сондай-ак, коркыу, карама-карсылык ямаса ерк-ыклардын ягнай исениминин жетиспеуи де организмнин толык тиклениуине керри тасир көрсетиуи мүмкин.

Кайта тиклениу процесси де тиккелей шынныгулардан алынган жүклемете тиккелей байланыслы. Кайта тиклениу процессинин даслепки уштен бир бөлүминде кайта тиклениу 70 процентке, кейинги уштен эки бөлети болса, сайкес түрдө 20 процент хэм 10 процентти курайды. Тиклениу ушын талап етилетуугын дэуир энергетика системасына байланысды.

Көбирек натыйжелиликке ерисиу ушын спортшылар хэр бир шынныгуудын акырында хэм асиресе, таарлык хэм жарыс баскышларында кайта тиклениу усылларынан пайдаланыуы зарур. Кайта тиклениу төмендеги усылларда эмелге асырылады. **Актив кайта тиклениу.** Женил физикалык искерлик, мысалы ярым саат жүзүу, ямаса 15 минут дауамында жуууыруу. Бундай шынныгуулар, кан айланысын жаксылайды хэм тиклениу процессин тезлестиреди. Бул искерлик футбол, волейбол ямаса баска женил түрдөги ойын формасында да эмелге асырылууы мүмкин. Ен эхмийетлиси ондагы хэрекетлер ауыр хэм кыйын болмауы керек. **Толык дем алыу.** Толык дем алыу барлык спортшылар ушын бирден-бир талап болып есапланады. Максимал дарежеде ислеу ушын, спортшылар күнине 10 саатлык уйкыдан пайдаланыуы, бул дэуирдин бир бөлөгинде болса кыска аукаглануу талап етиледи. Спортшылар, сондай-ак, жатыу уйкы тэртибине эмел етиуи лазым болып, кешки саат 11:00 ден кешикпей уйкыга жатыуы эхмийетли. Буннан

тыскары, уйкыдан алдын спортшынын руухы тыныш халатта болууы жүдэ зарур.

Массаж.

Массаж теорапевтикалык максетлерде жумсак дене токымаларына ислеу беруу усылы есапланады. Массаж терапиясын эмелге асыруу бойынша ен жаксы натыйжелерге сертифициланган каниге тартылган жагдайда гана ерисиледди. Массаждын инсан физиологиясына тасири, механикалык араласуу, сезиу органдарын стимуллау куралы ямаса хэр екеуин биргеликте коллау аркалы ерисиледди.

Массаждын механикалык натыйжеси мускуллардын шаршауын жеңилестиреди хэм мускул токымаларыннын артыкша исиниуин кемейтеди. Массаж натыйжесинде айырым акыглануу түрлерин сапастырууда максимал дарежедеги натыйжелерге ерисиледди. Буннан тыскары, массаж, миофасиал талшыклар топланууына карсы гүресте жардем береди. Токымалардын механикалык басым хэм кыскарууы жүрек кан айланыс системасынын искерлигин жаксылауға жардем береди. Босаскан булшык етлердин козгалууы кан тамырларыннын басымын жаксылайды, бул болса майда тамырлардын ашылууын тэмийинлейди хэм массаж зонасында кан атысын күшейтеди. Эдеттеги уякытта капилларлардын шама менен 4 процентти ашык болса, массаж уякытында бул санды 35 процентке асыруу мүмкин. Натыйжеде булшык етлерде кан агымы күшейеди, бул капиллар хэм токыма клеткалары арасында жаксы метоболизмди тэмийинлейди.

Массаж орайлык нерв системасына сезиушенлик агымын эсте-акырын асырып, ауыруу хэм ауырууды сезиушенликти кемейтириуи мүмкин. Буған ерисиу ушын хазарлы зонаны эсте-акырын массаж етиу керек. Тери үстине женил тасир өткериу майда миграциялардын уякытта кеңейиуине алып келеди. Массаж тектана метоболизме локал тасир көрсетеди, бул биринши нэубетте массаж зонасында кан айланысынын арттуу менен байланысды. Декомпозиция өнимлеринин бөлөклениу ставкалары хэм олардын жүрек-кан тамыр системасы тэрепинен

сорылыуы дем алыу жағдайына қарағанда екі ярым еса көбейіуі мүмкін.

Массаж да булшык етлердің спазмын жеңилестіріуіе жәрдем береді. Мускул спазмдарында бақанған булшык етлердің мәжбүрий қысқарыуы менен жеңил тәсір етеді, рефлексе механизмдери себепли босасыуларын тәміийнлейді. Булшык етлердің спазмдары атирапында, ең биринши нәубетте мускул талшыгына параллель түрде бағдарда абайлы хәрекет етіу керек.

Терең тери массажын интенсив шынығыудан алдыңғы күн ямаса жарыс басланғыуынан еки ямаса үш күн өткеріу керек.

Термал хәм сууык терапия.

Пуулы сауналарындағы ысы хәуаларда термал терапия, тиклениу қуралы сыпатында қолланылыуы мүмкін. Терминг дөслепки қыздырыушы жәрдемінде тектана тоқымаларды емес, ал булшык етлер ушын да пайдалы тәсірге ийе. Саунада узак мүддет пуулануы (кеминде 20 минут дауамында), ыссылык тәсірінде булшык ет атирапында кан айланысының жақсыланыуына жәрдем береді. Бул усылдың бир қолайсылығы сонда, мускул тоқымасы ыссылықтың зарур бөлегинен алдын, теринин жүде көп исип кетіуіне себеп болады. Спортшыларда тиклениу ушын терең мускул тоқымасын емес, денениң сыртын ысытыу жақсы пайда береді.

Сууык терапия да тиклениу ушын әхмийетли унамлы тәсір көрсетеді. Бундай емлениу 10-15 минут дауамында 5-10 минут музлы бассейндерди, музлы гүлхана ямаса сууык гезлеме менен орапыуын өз ишине алады. Булшык етлердің созылған жарақатларын муз бенен сыйпалау, исип пайда болғыуының алдын алады.

Азықландырыу режимі хәм аўқатланыу қосымшалары.

Идеял сыпатында, спортшылар күнделикли энергия балансын сақтап қалғыу керек, яғнай спортшының күнделикли энергия тутыныуы шама менен азық-аўқат қабыллау көлемине дурыс кереді. Спортшылар калориялар санын есаплау жолы менен диетаның дурыслығын аңсат бахалауы мүмкін.

Шынығыулар дауамында мускулларда аўырлық түсіріу ушын спортшылар жетерли дәрежеде калория қабыл етіуи зарур.

Протегиннің табыйы заруритине қосымша түрде (әсіресе, хайуан белотында), организмге углеводларға да талап бар. Солай етип, энергия тутыныуы хәм реабилитация көз-қарасынан спортшыларға диетаға максимал итибар беріу керек.

Бирак, хәтте тенсалмақы хәм жетерли пархезге әмел еткен халда, спортшылар витаминлер хәм минерал қосымшаларын қабыл етип турыулары керек. Спортшылар А витаминнен тысқары барлық витаминлерге ийе емес. Жарыс алды шынығыулары дәуірінде спортшының меносине басқа еселли элементлер менен бирге қосымшалар қосылыуы керек.

Қосымша азықландыу режелестірилгенде, тренерлер хәм спортшылар жыллық реженин хәр бир оқыу уақытын есапка алыуы хәм қосымша азықлық қабыллау нормасын биліуи керек. Мысалы, аралык басқышында көп мутларда витаминлер (әсіресе, В 6, В 12 хәм С витаминдери хәм айырым минераллар)ди алыу зарур болса, шынығыудың қысқартылған хәм көлеминин кемейген уақытларында зарурити төменлейді. Витаминлер хәм минерал қосымшаларын қабыллауды режелестіріу спортшының физикалық жағдайына қарап белгиленеді.

Спортшылар азық-аўқатлық өнімлерин күнли қабыллау тәртіби кеминде төрт бөлімге бөлінуи-азанғы уақытта күнлик рационның 20-25 процентин, екінши аўқатланыу 15-20 процентин, түсликте 30-35 процентин хәм 20-25 процентин кешки аўқат уақытында қабыллау усыныс етиледі. Аўқатлар арасындағы тәнепис төрт сааттан аспауы керек, азанғы хәм кешки аўқат-он еки сааттан аспауы керек.

Спортшы шынығыулар алдынан аўқат жемеуи керек, себеби, толық асказан диафрагманы көтереді хәм жүрек-қан тамыр хәм дем алыу системасының ислеуи қыйын болады. Спортшылар, сондай-ақ, шынығыудан соң туурыдан-тууры аўқатты қабыл етпеуи керек, себеби бул уақытта аз мутларда асказан сууы шығарылады. Бұның орнына, шынығыудан соң спортшылар тектана карбонгидрат, белок хәм аминокислоталар

қосымшалары болған сұйықтардан пайдаланыуы керек. Пайдалы азық-ауқаттарды шынығыудан кейін 30-60 минуттан кейін алыу мүмкін.

Психологиялық қайта тиклениу

Психологиялық тиклеу, сондай-ақ, физикалық хам физиологиялық жүклерден стресс түсиуи мүмкін болған мотивация хам ерк-ықрар сыяқлы құрамлы бөлімлерди өз ишине алады. Денениң ишки хам сыртқы тәсірлерге болған тәсіриниң тизлиги спортшының ислеуине белгилли дәрежеде тәсір көрсетеди. Тренерлер тәрепинен спортшыға канша көп итибар қаратылған болса, турли шынығыуларға канша жақсы мүнәсибегте болса турли жаракат хам организмдеги шаршаудың тиклениуине соншелли унамлы тәсір көрсетеди. Соның ушын спортшының тиклениу тизлиги дерлик барқулла күнлик турмыс қалпи хам психологиялық орталығына байланыслы. Тиклениу процессинде спортшының жақынлары, жора-жолдасы ямаса апа-әжәпалары, ата ямаса анасы, команда ямаса тренер менен шөлкемлестирилетуғын қатнасықларға тиккелей байланыслы. Сезилерли сезимлик машқалалар басынан өткен спортшы болса психиатрға мұражат етиуи керек.

Егер спортшының мийи босасса, денениң басқа барлық бөлімлерди де тап сондай жағдайға түседи. Итимал, кеште дем алыудан алдын бул техниканы қоллау жақсы. Мысалы, жатыудан алдын жыллы ванна ямаса душ қабыллау, көбирек психологиялық тиклениу мүмкиншилгин береди.

Қадағалау сораулары:

1. Күшли физикалық шаршау кандай жағдайларда жүз береди?
2. Актив қайта тиклениу процесси не?
3. Массаж арқалы қайта тиклениу процесси хақында нелерди билесиз?
4. Психологиялық қайта тиклениу процесслерин айтып берин.

Пайдаланылған әдебиетлар:

1. Дене тәрбия теориясы хам методикасы. «ITA PRESS», 2015.

2. Гүрес турлери теориясы хам методикасы. - Ташкент: «Iqtisod-Moliya», 2015.

3. Спорт шынығыуларының теориялық тийкарлары. - Ташкент, 2005.

8.2. МЕДИЦИНАЛЫҚ ТЕКСЕРИУ

Реже:

1. Спорт медицинасының тийкарғы ұазыйпалары.
2. Медициналық қадағалауды шөлкемлестиреу хам өткеру тәртиби
3. Спорт медицинасы бойынша шыпакердин тексеруи.

Таныш атамалар: спорт медицинасы, клиникалық медицина эмелияты, биомедицинатану, жаракат хам кеселликлер, спортта медициналық қадағалау, травматология.

Спорт медицинасының тийкарғы ұазыйпалары төмендетилерден ибарат:

- шахстың генетикалық фенотипикалық имканиятларын үйренуи, спорт түрлерине мууапықлылығын хам биологиялық өзгешеликлерин анықлау;
- инсан саламатлығы хам ауҳалын баҳалау бойынша көп муғдардағы информацияға тийкарланған халда спорт шынығыуларына усыныслар беруи;
- клиникалық медицина эмелияты, дастурий халық медицинасы тийкарында ислеп шығарылған құраллар хам усуллар, соның ишинде өзине тән дүзетуи комплекслери жәрдеминде спортшы тазрлығы дәрежесинин динамикасын үйренуи;

• спортшы организмине физиологиялык арнаўлы комплекс (педагогикалык, биомедицинатануў, психологиялык) тәсир жәрдемінде физикалык осийин тәмийинлеу;

• спортшылардың искерлиги процессінде алынған жарақатлары хәм кеселликлердин алдын алыў хәм емлеу;

• жарақат хәм кеселликлерден соң, спортшыларды қайта тиклеу;

• спортшылардың жарақатланыўы хәм айрықша жағдайларға қыстаўлы жәрдем көрсетиу;

• спортшылардың гигиеналық талаптарға муўапықлыгын қадағалау, кеселликке шатылыўының алдын алыў хәм емленийине жәрдем беруи.

Спортта дәри препараттарын қоллауды қадағалау:

• спорт медицинасының компоненттери;

• спортта медициналык қадағалау;

• спортта функционал қадағалау;

• спортшылардың функционал реабилитациясы хәм спорт натийжелилигин асыруи;

• спортшылардың соматикалык кеселликлерин емлеу;

• спорт травматологиясы;

• спортшыларды медициналык реабилитация етиу;

• спортшыға қыстаўлы медициналык жәрдем көрсетиу;

• спорт гигиенасы;

• спорт медицинасында илимий изленислер;

• спорт медицинасында илимий изертлеулердин тийкарғы бағдарлары;

• спорт кардиологиясы;

• функционал диагностика;

• спортшылардың кеселликлери диагностикасы хәм емлеу;

• спортшылардың иммунитет жағдайын анықлау хәм дузетиу;

• спортшылардың булшык ет-скелет системасы жарақатлары диагностикасы хәм емлеу;

• кеселлик хәм жарақатлардан соң спортшыларды қайта тиклеу;

• шынығыулар хәм жүклемден кейин спортшыларды тиклеу;

• спортшылардың физикалык таарлыгын асыруи.

Дене тарбия хәм спорт пенен шуғылланыушыларды медициналык қадағалауын шөлкемлестиреу хәм өткеруи тартиби төмендегитше шөлкемлестиреледи:

1. Дене тарбия хәм спорт пенен шуғылланыушы спортшыларды хәм шахсларды теренлестирелген медициналык көриктен өткеруи спортшылардың узак мүддетли таарлык басқышына муўапык өткериледи.

2. Спортшының ден саулығын сақлау максетинде басланғыш билимлендируи топарларына қабыл етиу(1-басқыш) спорт поликлинникасынан өткерилген медициналык көриктен соң спорт медицинасы бойынша шыпакердин медициналык жуўмағы тийкарында емлеге асырылады, онда:

Медициналык көрик:

- педиатр, улыўма емлеит шыпакери;

- канители шыпакерлер: медициналык көресткишлерге муўапык травматолог-ортопед, хирург, невролог, оторинголаринголог, офтальмолог, стоматолог, кардиолог, акушер-гинеколог хәм басқа канигелери;

Антропометрия

ЕКДа жүректин электрофизикалык параметрлерин, соның ишинде стресс жағдайларында көрестпелер бар болса, үйрениу; ЕСНО-кардиографикалык изертлеулер;

Көкирек органдарының рентген тексеруилери (15 жастан асқан ямаса медициналык себеплерге бола);

Клиникалык кан хәм сидик текстлери.

Медициналык көресткишлер бар болганда қосымша диагностика хәм лаборатория тексеруилери өткериледи.

Амбулатория шыпакеринин педиатр (терапевт, улыўма емлеит шыпакери) тарепинен медициналык көрик натийжелери тийкарында медициналык жуўмак медициналык хужжетлерге киргизилип, наукастын медициналык мағлыўматнамасына, атап айтқанда:

-саламатлык халатын бақалау;

-физикалық раўажланыў хаккындағы жуўмак;
-терапевтик хэм профилактикалық илажларды өткеріў бойынша усыныслар жазып бериледи.

Мағлыўматлар медициналық көріктен өткерилгеннен кейин спорт медицинасы шыпакери тәрәпинен спортка қабыл етиў хаккында жуўмак беріў ушын усынылады.

Спорт медицинасы бойынша шыпакерлердин тексеріўи төмендеги тексеріў қатыйдаларына тийкаранады:

кардиолог, педиатр, ортопедик, травматолог, хирург, тис докторы, невропатолог, отоларингология канисеси, офтальмолог жуўмақлары;

электрофизиологиялық тексеріў (медицина тараўына муўапық), физикалық шынығыўлар, текст, соның ишинде жүрек – ЕКГ индекси;

көрсеткишлер барболса ЕСНО-кардиографик үйрениў; көкирек клеткасы реттени (15 жастан үлкен спортшылар ушын ямаса көрсетилген болса);

кан хэм сийдиктин клиник тексеріўлері.

Қосымша түрде төмендеги тексеріўлер әмелге асырылыўы мүмкин:

Дем алыў функциясын үйрениў; физиотерапияда шыпакердин консультатив тексеріўи; кардиолог, азықланыў, эндокринолог, акушер-гинеколог, уролог, дерматолог, баска шыпакерлер инспекциясы (медициналық себеплерге бола).

Егер стресс текст, жүрек тезлиги томография (cardiointervallogra-phy) анықлаў, сондай-ақ, электрокардиографик изертлеўлер алып барылыўы мүмкин;

Велосипед яки жуўырыў жолакшасында сынактан физикалық шынығыў орындаўды анықлаў;

Толық кан анализи, лаборатория сынақтары;
Органлардын ултрасес тексеріўи;

Психофизикалық жағдайын үйрениў.

Қадағалаў сораўлары:

1. Спорт медицинасының тийкарғы ўазыйпалары нелерден ибарат?

2. Медициналық қадағалаўды шөлкемлестиріў хэм өткеріў тәртіби кандай?

Пайдаланган әдебиятлар:

1. Белбеўли түрес теориясы хэм методикасы. - Ташкент, 2015.

2. Белбеўли Түркиястан түреси. - Ташкент: «O'qituvchi», 1998.

3. Түрес түрлери теориясы хэм методикасы. - Ташкент: «Iqtisod-Moliya», 2015.

ТЕСТ СОРАҰЛАРЫ

№	Тест тапсырмасы	Дұрыс жауап	Алтыр нәтиже жауап	Алтыр нәтиже жауап	Алтыр нәтиже жауап
1.	Матриархат түсиниги нени аңлатады?	Ана басшы	Әке басшы	Спорт ойын лары	Жерги клиги ойын атты
2.	IX ғасырлерде эпикалык гүрестин үшінши түр үлгисиндеги талап нелерден ибарат?	Қыз күйеуликке тлабан жигитлерден гүрес жөнимпазын таңлаған	Халлар тахт ушын гүрес кен	Еркек лер тахт ушын гүрес кен	Жөним паза үйлену гө рухсат етилген
3.	IX-X ғасырлерде Наурыздың қайсы күнлеринде гүрес жарыслары өткерилген.	Басармның дәслепки үш күнинде	Байрам ның бирин ши күнинде	Байрам ның екнши күнинде	Байрам ның үшінши күнинде
4.	Ферғана округинде турақлы гүрес ойынлары өткерилгени көрсетилген деректи белгилең.	Қытай қолжазбасы Тан-шу	Япон қолжаз басы Тан-шу	Алпамы с	Гөрүғлы
5.	Амир Тимур хэм Қылыш Арыслан арасындағы гүрес баин етилген деректи белгилең.	Темурнама	Алпамы с	Гөрүғлы	Рустам
6.	«Холоти Пахлавон Мухаммал манокйи» шығармасы кимге	Алишер Науайы	Амир Тимур	Фарабий	Ибн Сино

	тийисли?				
7.	Тәрбиялау хэм спортшыны таярлау процесин өз ишине алған шөлкемлестиріуш илик система не деп аталады?	Гүрес мектеби	Спортта ғы жетис кенлик	Жокары дәреже деги жетис кенлик	Спорт шынығыу лары
8.	Жарыс искерлиги процесинде максимал имканиетларды көрестіуе спортшы организм пүткил мүмкиншиликлер комплексин сәулендириуши түсиник не деп аталады?	Таярлык	Шыны ғыу	Арнаулы шуғыл ланған лык	Спортта ғы форма
9.	Жениске ерисиуде қолланылатуғын гүресіушилерди, хужим етиу, өзін қорғау, қарсы усылды қоллаудағы техникалык харекетлерин жарыс қатыйдаларына сай түрде әмелге асыруу не деп аталады?	Гүрес техникасы	Гүрес қатыйдалары	Гүрес элементи	Шынығы ұлар система сы

10. Хәрекет орынлануының ең нәтижелі усылы не деп аталады?	Техника	Тактика	Усыл	Метод
11. Гүресші сап жөнінде қарсылас үстінде оны жығылтыу арқасы үстінде келіуге ерлетуінің техникалық хәрекеттер не деп аталады?	Усыл	Метод	Тактика	Техника
12. Техникалық-тактикалық хәрекеттерден рационал пайдалану дегенде нені түсіндіріңіз?	Тактикалық таярлық	Техникалық таярлық	Методикалық таярлық	Физикалық таярлық
13. Емлеу мақсатында физикалық шынығулардан пайдаланған данышпанның атын табың.	Ибн Сино	Фарабий	Алишер Науайы	Амир Темур
14. Дене тәрбиесінің дәлелі ең белгілі методикалары қай жерде жаратылған?	Әйесми Грецияда	Мысыр	Еуропада	Америкада

15. Ол инсан хәрекеті биомеханикасының тийкарышыларын бірі кім?	Леонардо да Винчи	И.Г.Гесслер	П.Ф.Лесков	Ибн Сино
16. Улыұма рауажландырыушы шынығулар шынығуының қайсы бөліміне кіреді?	Сабақтың таярлық бөлімі	Сабақтың тийкарышы бөлімі	Сабақтың жууыма лаушы бөлімі	Еркин тәлім
17. Гүрес усылларына үйреніу стурктурасы неше басқыштан ибарат?	3	2	4	5
18. Қатарда жууырыу хәм жууырыу қайсы шынығулар системасына кіреді?	Улыұма таярлық шынығулары	Тийкарышы шынығулар	Рауажландырыушы шынығулар	Жетіліс тийіушы шынығулар
19. Шерик йилип турғанда үстінде секирип өтіу хәм аяқлардың астынан қайтарып шығыу қандай шынығу есептеледі?	Жушылықта ислеу	Улыұма таярлық шынығулар машықлар	Тийкарышы шынығулар	Рауажландырыушы шынығулар
20. Қайта сапланыу, жүріу, женил жууырыу, ауыздан дем алып, мұрыннан	Жууымаклаушы шынығулар	Жушылықта ислеу шынығулар	Улыұма таярлық шынығулары	Тийкарышы шынығулар

	шығару, тұрған жерде қолларды алыста силтеу кайсы шынығыулар системасына киреди?				
21.	Спорттағы шеберликтин фундаменти бул ...	Физикалык таярлык	Техникалык таярлык	Тактикалык таярлык	Методи калык таярлык
22.	Қайсы жастағы өспирим багаларда тезлик хам майыскаклык ансат рауажланады?	10-15	9-10	15-16	11-12
23.	Айланулар, тонкалак асыулар кандай шынығыулар деинесди?	Акробатикалык шынығыулар	Техникалык шынығыулар	Физикалык шынығыулар	Арнаулы шынығыулар
24.	Барлык мускулларды иске салатуғын интенсиивликте узак искерлик керсетуу имканиетының жокары дәрежеси не деп аталады?	Улыума шыдамлылык	Улыума физикалык таярлык	Арнаулы физикалык таярлык	Улыума рауажлан дырыу шышынығыулар
25.	Қарсыласты тыныш тұрған халатында еки қол жәрдемінде қысып, өзине	Силтеу хәрекети	Кифт леу хәрекети	Басыу хәрекети	Дизеге минди риу усылы

	тартып ямаса ийтерип теңсалмактылык халатын бузыуы?				
26.	Қарсыласты шеп қолы үстинен силтеу натийжесінде он белбеуінен услаған қолымызды шеп белбеу услаған қолға жакынластырыу?	Кифтлеу хәрекети	Силтеу хәрекети	Дизеге минди риу усылы	Басыу хәрекети
27.	Қарсыласты аяқ, қол хам желке-жақ жәрдемінде ийтерип, желкесин басып услау...	Басыу хәрекети	Кифт леу хәрекети	Силтеу хәрекети	Дизеге минди риу усылы
28.	Кифтлеу натийжесінде қарсыласты аяқ-дизе жәрдемінде көтерип таслау...	Дизеге миндириу усылы	Басыу хәрекети	Кифтлеу хәрекети	Силтеу хәрекети
29.	Қарсыласты көтергеннен соң, аяғын сыртқа ямаса ишки қаптап тәрелген шалу...	Тосыу усылы	Дизеге минди риу усылы	Басыу усылы	Қайырма усылы
30.	Қарсыласты көтергеннен соң силтеп желке менен жерге урыу...	Басыу усылы	Тосыу усылы	Дизеге минди риу усылы	Қайырма усылы

31. Қарсыласты көтергеннен соң, аяқ ислептестен шеп ямаса оң желке тәрелке қайырып таслау...	Қайырма усылы	Басыу усылы	Тосыу усылы	Дизеге миндириу усылы
32. Қарсыласты кифтлеп, хәр еки аяғын қаптаға тартып, белге миндирип таслау...	Жанбас усылы	Қайырма усылы	Басыу усылы	Тосыу усылы
33. Кифтлеу нәтижесінде қарсыластың аяғын жерден ұзіп, айланба өткеріп таслау...	Қайырма усылы	Жанбас усылы	Қайырма усылы	Басыу усылы
34. Силтеу ямаса кифтлеу нәтижесінде қарсыласты көтеріп, қаптап тәрелке өткеріп, қарама-қарсы тәрелке таслау...	Шептен қайтарыу усылы	Жанбас усылы	Қайырма усылы	Басыу усылы
35. Қарсыласты силтеу ямаса кифтлеу жәрдемінде адым атып аяқ, қол жәрдемінде ылақтырып таслау...	Адымлау усылы	Шептен қайтарыу усылы	Жанбас усылы	Қайырма усылы

36. Силтеу ямаса кифтлеу нәтижесінде қарсыласты бір хәм бир неше шенбер формасында айландырып алдыға таслау?	Айландырыу усылы	Адымлау усылы	Шептен қайтарыу усылы	Жанбас усылы
37. Қарсыласты силтеу нәтижесінде өзнен узақ аралықтан, аяқ жәрдемінде, дизеге миндириместен ылақтырып таслау...	Илиу усылы	Айлан дырыу усылы	Адымлау усылы	Шептен қайтарыу усылы
38. Бир усылды қолданбақшы болып турып, күтімгенде басқа усылды қоллау...	Шапғытуу усылы	Илиу усылы	Айландырыу усылы	Адымлау усылы
39. Силтеу хәрекети неше түрлі орынланады?	2	3	4	6
40. Неше қыйлы жарыс түрлери бар?	5	4	2	7
41. Жарыс өткерилетугын орын (спорт зал ямаса стадион),	Бас төреші	Бас төреші орын басары	Жариялаушы төреші	Ұақытты есаплаушы төреші

ГЛОССАРИЙ

Жүректің минутлық көлемі—жүректің бір минут ишінде атып шығаратуғын қан мұғдары. Олон хам шеп қарын шаушын бир қыйлы болып, орта есапта адам тыныш тұран ўақытта еркеклер ушын 4-6 литр, халлар ушын болса 3-5 литр/мин курайды.

Жүкленіу—физикалық шынығыларды орындау ўақтында шұғылланушылар денесине олар көрсеткен анық үлкенликтеги тәсир жүкленіу делинеди.

Ұзунксиз система - баскетбол ойынының ойын системасы. Майданның бир тәрәпинен сан жағынан үстинликке ийе болып, хұжим жасап атырған команда комбинация жәрдемінде майданның екінши тәрәпинде үстинликке ериседи хам онда ойыншылар сондай орын алмасады, олар хұжимди елде даўам еттириу ушын дәслепки жағдайды ийелейди.

Төмен старт - 400 метрге шекем жүўырыу жарысында спортшы колларын хам бир дизесин жерге тийгизип жүўырыуын баслайды.

Жүзінди үйретіу - жүзінди үйретіу басланғыш тәлим хам спорт тренировкасы методикасын өз ишине алады. Бұнын екеуи де бир пүтин процесс болып есапланады.

Улыўма шыдамлылық—улыўма шыдамлылық барлық булшық ет топарларын иске салатуғын интенсивликте узак искерлик көрестіу имканияттының жокары дәрежеси.

Өкпеннің улыўма сыйымлылығы—максимал дем алғаннан сон, өкпедети хаўа көлеми.

Улыўма физикалық таырлық—курамалы физикалық таырлық есапланады. Онда спортшы хәр қыйлы түрдеги шынығыулар жәрдемінде хәр тәрәпме сағаматтығын раўажландырады.

Арнаулы физикалық таырлық—бунда спортшы арнаулы таңдаған бир спорт түрине таырлытын әмелге асырады.

Улыўма раўажландырыушы шынығыулар—дененің айрықша бөлимлери менен орынланатуғын хәрәкетлер ямаса

инвенторлар хам гилемлердин таарлануўын тексеріу қайсы тәрәши ўазыйпасына киреді?				
42. Беллесіу натийжесин хам кейинги беллесіуе таарланып турғанларды дағазалап баруу қайсы тәрәши ўазыйпасына киреді?	Жәриялау шы тәрәши	Бас тәрәши	Ұақытты есаплау шы тәрәши	Бас тәрәши орынбаса ры

олардың бирикпелери. Олардың тийкаргы ұазыйпасы- физикалық сыпаттарды раўажландырыў, кәўметти дурыс кәлиплестириў хәм шұғылланыўшылардың хәрекет көнликпелерин кәлиплестириўге каратылған.

Жүкселениў көлеми - жүкселениў көлеми дегенде айырым шынығыўдың канша узак тасир етиўин, сондай-ақ, анық бир уақыт ишинде орынланатұғын физикалық истинң жами муғдары түсиниледи.

Жеке блок-волейболда топылыс пенен хужим етип атырған ойыншыга карсы бир адамлық тосық. Топтың бир ойыншы тәрәпинен қайтарылыўы, қоллар менен тор жасалыўы.

Қалди кәўмет-адамның еркин турған халаты. Қалди-кәўмет дегенде дене бәлимлериниң бир-бирине мүнәсиплиги хәм көркемлиги түсиниледи.

Ойыннан тысқары жағдай-айырым спорт түрлеринде, мысалы футболда ойыншы әмелдеги қағыйданы бузып, дәрўазаға топ киргизиў ушын қолайлы жағдайда болып қалыўы.

Артықша шынығыў-шынығыўларда физикалық мәденият хәм спорт ыызамлықтары надұрыс қолланғанда спортшының ис кәбилети пәсейип, нерв хәм физикалық жағдайы жаманласыўы менен характерленетұғын хәдийсе.

Топты ойынға түсиріў-топты өткеріў, беріў, урып ойынға киргизіў, ойынды баслаў, тийкарынан волейбол, теннис, стол теннис спорт түрлеринде қолланылады.

Старт алды халаты-жарыс алдынан спортшыларда жүзеге келетұғын арнайлы эмоционал жағдай. Оның белгилери жарыстан бир неше күн алдын бақланыўы мүмкин, бирақ жарыс басланыўынан алдын олар анық көринеди. Старт алды халатында жүзеге келетұғын реакциялар шәртли рефлектор механизминен ийе. Бул болатұғын жарыс хаккында мағлыўмат беріўши сыртқы хәм ишки факторлар тәсиринде бас мий арым шарлары қабытының функционал жағдайының өзгериси менен байланыслы.

Прессинг - баскетболда қолланылатұғын қорғаныў системасы. Хужимшилерди кәтеге, топты алдырып қойыўға

алып келетұғын қыстаўлы хәрекетлерге мәжбүр етиў максетинде оларға максимал жакын аралықта анық қорғаныў хәрекетлерин орындай.

Усыл-спортта карсылас үстинен жениске ерисиў ушын қолланылатұғын хәрекет өнери.

Артықша адым.(баскетболда). Топты жерге урып журиўге өтиўде ойыншы топты қолына услап турған халда таяныш аяғын майданнан үзиўи, хәрекет уақтында топ алған ойыншы болса, қолындағы топ пенен еки адымнан артық журиўи мүмкин емес.

Спорт психологиясы-хәр бир спорт түри хәм бир-бирине уқсас топарларда, билим беріўдин спортшы шахсы пазыйлетлерин есапка алған халда, спортшы шеберлигин асырыўдың тийкарлары руўхый мәселелери үйренеди.

Психологиялық таярлық-анық спорт түрине байланыслы руўхый процесслерди хәм шахс өзгешеликлерин кәлиплестириў хәм раўажландырыўға каратылған педагогикалық процесс.

Метод-спортта түрестің структура бирлиги хәм усыллар системасы сыпатында көринеди. Хәр бир уллы спортшы өзиниң метод системасына ийе.

Демнин тезлиги-бир минутта алынатұғын дем хәрекетлериниң саны. Үлкен жастағы адамлар бир минутта 14-18 мәрте дем алады. Физикалық ис, спорт шынығыўларын орындайда дем алыў тезлеседи хәм минутына 40-50 мәртебе хәтте оннанда көп болыўы мүмкин.

Пульс-жүрек урыў тезлиги-үлкен жастағы саламат адамда жүрек тыныш халатта минутына 60-80 мәртебе урып турады. Жүрек урысының саны жасқа, жынысқа, шыныққанлыққа хәм бакада себеплерге байланыслы. Хәйларда жүректин бир минутта урыў саны еркеклерге қарағанда 6-10 мәртебе көп, бир жасқа шекемги балаларда 100-140 мәрте, 10 жасар балаларда 90 мәртебе, жедел физикалық шынығыўлар тәсиринде 150-200 мәртебе хәм оннанда көбирек болады. Күни-түни даўамында да жүрек урысы өзгерип турады. Мысалы, түнде жүрек урыў саны кемейеди.

Көркем гимнастика—гимнастиканың текана хаял-қыздар шұғылланатуғын түрлерінен бири. Түрлі бұйымдар хәм бұйымсыз орынланатуғын түрлі шынығыулардан ибарат.

Фристайл—тау коньки спортының бир түри. Онда трамплиннен конькилер ушын түседи, хәр кыйлы епиуайы хәм курамалы акробатика шынығыулары исленеди.

Физикалық жетискенлик- инсанның физикалық сыпатлары хәм қабилетлери жоқары дәрежеде раўажландырыу болып, оны үйлесимли раўажландырыудың тийкарғы белгилеринен.

Физикалық раўажланыу—дене тарбия нәтийжесинде адам денеси көриниси хәм искрелик қабилетинин өзгерийи дегени.

Физикалық тарбия—педагогикалық процесс болып, адам денесин морфологиялық хәм функционаллық жақтан жетилестириуе, оның өмири ушын аҳмийетли болған хәркет көнликпелерин, шеберлигин, олар менен байланыслы болған билгилерди қалыпестириу хәм жақсылауға қаратылған.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЯТЛАР ДИЗИМИ

1. Саломов Р.С.. Дене тарбиясы теориясы хәм методикасы. «ITA PRESS», 2015.
2. Мирзақулов Ш.М. Белбеўли гүрес теориясы хәм методологиясы. 2015.
3. Азизов Н.Х., Белбеўли Түркстан гүреси. - Т.: «Укитувчи», 1998.
4. Байтұраев Е.И. Самбо гүреси теориясы хәм методикасы. - Т.: «Тападип», 2016.
5. Тастанов Н.А. Гүрес түрлеритеориясы хәм методикасы - Т.: «Idrisod-Moilua», 2015.
6. «Турон тарихи» журналы. 3-сан, 2003.
7. «Турон тарихи» журналы. 3-сон, 2002.
8. Ф.А. Гримов. Спорт гүрес методикасы. - Т., 2005.
9. Р.С. Саломов. Спорт шынығыуларының теориялық тийкарлары. - Т., 2005.
10. Р.А. Тоймуродов. Өзбек миллий гүреси. - Т.: Ибн Сино атындағы баспа, 1990.

МАЗМУНЫ

Кирису	3
I бап. Белбеули гурес спорт туринин теориялык тийкарлары	
1.1. Теориялык таарлык	7
1.2. Багаларды белбеули гуреске танлап алуу	17
Критериялар	17
1.3. Белбеули гурес техникасы	23
II бап. Улуума физикалык таарлык	
2.1. Окуушыларды физикалык тарбиялау узыйгалары	32
2.2. Гурес шыныгууларына методикалык жантасуулар	37
III бап. Арнаулы физикалык таарлык	
3.1. Улуума хам арнаулы таарлык	43
3.2. Шыдамлылыкты раужландыратугын шыныгуулар	48
3.3. Майыскаклыкты раужландыруу	51
IV бап. Техникалык-тактикалык таарлык	
4.1. Окуу шыныгуулары техника хам тактиканы уйрениу хам жетилистируу бойынша улуума физикалык хам арнаулы таарлык маселелери	55
4.2. Окуу процессин режелестируу	59
4.3. Физикалык раужлануу хам жокары искерлик кабилетин килиплестируу	63
4.4. Белбеули гурес спорт туринин техникалык-тактикалык тийкарлары	67
4.5. Усылларга карсы коргануулар	100
4.6. Усылларга карсы усыллар	109
V бап. Психологиялык таарлык	
5.1. Sportchilarda ta'navu va irodaviy sifatlatni tarbiyalash	129
VI бап. Терешилигхамжорууэмелияти	
6.1. Жарыслардышөлкемлестистируукритериялары	132

6.2. Терешилиг	курамы	хам	хызмет	көрсетиуиши
хызметкерлер				135
6.3. Белбеули гурестин жарысеткериукагыйдасы				143
VII бап. Жарыслардакатнасуу				
7.1. Сайланды командага танлап алуу				152
VIII бап. Тиксениу илажлары				
8.1. Кушли физикалык шаршаудан кейинги емлеу				157
8.2. Медициналык тексеруу				163
Тест сораулары				168
Глоссарий				177
Пайдаланылган әдебиятлар дизими				181

А. МИРЗАЕВ

БЕЛБЕЎЛИ ГҮРЕС ШЫНЫҒЫЎЛАРЫ УШЫН

Нашриёт лицензия № 2044, 25.08.2020 й.

Босишга рухсат этилди 20.01.2021 й.

Бичими 60x84 1/16. "Times new roman" гарнитураси,
кегли 12.. Offsetбосма усулида босилди. Шартли босма
табоғи 13. Адади 100 дونا Буюртма № 17

Yangi chiqish book MCHJda chop etildi.
Манзил: Тошкент вилояти Чирчиқ шаҳар,
Саодат кўчаси