JAS KURASHSHÍLARDÍŃ FIZIKALÍQ SAPALARÍN HÁREKETLI OYÍNLAR JÁRDEMINDE RAWAJLANDÍRÍW

Alxamov M.R.
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti
Nókis filialı oqıtıwshısı

Tayanch sozlar: kurash, harakatli o‘yinlar, tezlik, tanlov, texnik, taktik o‘quv, takomillashtirish, texnalogiya, sport, trenirovka, mashq.
Ключевые слова: борьба, активные игры, скорость, отбор, техническая, тактическая подготовка, совершенствование, техника, спорт, тренировка, упражнение.
Key words: wrestling, action games, speed, selection, technical, tactical training, improvement, technology, sport, training, exercise.

Резюме:
Maqalada gúresshilerdiń fizikalıq sapaların rawajlandırıw boyınsha teoriyalıq hám ámeliy tájiriybeler, jas palwanlardı tayarlawda ashıq hawada ótkeriletuǵın oyınlardıń áhmiyeti, olardıń texnikalıq-taktik sheberligin asırıw texnologiyaları kórsetilgen.
Резюме:
В статье описаны теоретические и практические опыты развития физических качеств борцов, роль подвижных игр в подготовке юных борцов, технологии совершенствования их технико-тактических навыков.
Summary:
The article describes the theoretical and practical experiences of the development of physical qualities of wrestlers, the role of mobile games in the training of young wrestlers, and the technology of improving their technical and tactical skills.

Respublikada aqırǵı jıllarda dene tárbiyası hám sporttı ǵalabalastırıw, xalıq ortasında salamat turmıs tárizin àmel qılıw, múmkinshilikleri sheklengen adamlardıń fizikalıq reabilitasiyası ushın zárúr shárt-shárayatlar jaratıw hám de mámlekettiń xalıq aralıq sport maydanlarında múnásip qatnasıwın támiyinlew boyınsha izbe-iz is ilajlar ámelge asırılıp atır.[1]

Balalar hám óspirimler sportınıń jedel rawajlanıwı, jas sportshılardı tayarlaw aldında turǵan jańa wazıypalar, tárbiyashılar tárepinen qollanılatuǵın qural hám usıllardı jáne de maslasıwshı uyqaslastırıwdı talap etpekte. Oyın júdá fizikalıq iskerlik, sol sebepli ol balalar hám jaslar menen oqıw jumıslarında

úlken áhmiyetke iye. Balalar hám óspirimler oyınlarınıń hár qıylı túrleri arasında ashıq oyınlar keń tarqalǵan. Ashıq oyınlardıń ayriqsha ózgesheligi - oyın mazmunındaǵı háreketlerdiń anıq roli (juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw, atıw, toptı uzatıw hám ustaw, qarsılıq hám basqalar). Bul qural háreketleri oyın syujeti (tema, ideya) menen dúmpish boladı. Olar túrli qıyınshılıqlardı, oyın maqsetine erisiw jolında qoyılǵan tosqınlıqlardı jeńip ótiwge qaratılǵan. Barlıq oyınshılarda báseki elementi (hár biri ózi ushın yamasa hár biri óz komanda ushın), sonıń menen birge, maqsetke erisiw máplerinde óz-ara járdem, óz-ara húrmet bar. Kollektiv oyınlar oyındaǵı turaqlı ózgeriwshen jaǵday menen xarakterlenedi, oyınshılardan operativ reakciyanı talap etedi. Usınıń sebebinen, oyın dawamında munasábetler mudami ózgerip turadı: hár bir bala ózi yamasa komanda ushın " qarsılas" menen salıstırǵanda eń paydalı jaǵdaylardı jaratılıwına umtıladı.[2]

Ashıq oyınlar fizikalıq qábiletlerdi tárbiyalaw hám jaqsılawǵa járdem beredi. Bunnan tısqarı, olar gimnastika, jeńil atletika, basketbol, voleybol hám basqa sport túrleri boyınsha alınǵan tábiyiy háreketler hám individual kónlikpelerdi rawajlandıradı hám bekkemleydi. Ashıq oyınlardan paydalanıwda sonı este saqlaw kerek, oyınlar oqıw processinde qollanılatuǵın qurallar sistemasında járdemshi, qosımsha shınıǵıw wazıypasın atqaradı. Olardıń áhmiyetin artıqsha bahalamaw, sonıń menen birge, sporttı qayta islewdiń túrli basqıshlarında pedagogikalıq mashqalalardi sheshiw ushın olardan paydalanıwdı itibarsız qaldırmaw kerek.

Joqarı maman sportshılardı tayarlaw menen baylanıslı bolǵan kóp jıllıq trenirovka processinde belgilengen estafetali - oyın shınıǵıwların úzliksiz qollaw tekǵana operativlik, shıdamlılıq, kúsh hám shaqqanlıq, tezlik sapaların ónimli qáliplestiriwge múmkinshilik jaratıp qoymastan, sol tiykarda texnikalıq-taktik múmkinshiliklerdi qısqa múddetlerde ózlestiriwge tiykar boladı.[3]

Qorazlar urısı

Oyın maydanshada, zalda yamasa koridorda ótkeriledi

Oyınǵa tayarlanıw. Jerge diametri 2 metrli sheńber sızıladı. Hámme oyınshılar 2 komandaǵa bólinedi hám sheńber janında bir-birlerine júzbe-júz eki qatar bolıp turadı. Hár bir komandada birden ana bası tayınlanadı.

Oyınnıń xarakteristikası. Anabası óz komandalarınan birden oyınshını ajratadı hám olar sheńber ishine kirip qolın keyin basıp etip bir ayaqlabp turadı. Signal beriliwi menen bir-birlerin jelkeleri hám gewdeleri menen túrtip, iyterip sheńberden shıǵarıwǵa háreket etedi. Óz qarsılasın tısqarına shıǵara alǵan oyınshı jeńimpaz esaplanadı hám óz komandası ushın bir upay utqan boladı. Sonnan keyin dál ortasına anabasılar náwbettegi “qorazlar” jubı kiredi. Oyın

hámme balalar qoraz rolin atqarıp bolǵansha dawam ettiriledi. Oyınshıları kóp upay toplaǵan komanda utqan esaplanadı.

Oyınnıń qaǵıydaları. 1. Eger oyınshı sheńber ishinde ekinshi ayaǵın da jerge qoysa utılǵan esaplanadı. 2. Eger bir-birin túrtki waqtında eki oyınshı da sheńberden shıǵıp ketse, hesh kim utqan esaplanbaydı hám náwbettegi jup qorazlar urısı baslanadı. 3. Qorazlar hár gezek signal berilgennen keyin ǵana urısqa kirisedi. 4. Urıs waqtında qoldı da tómenge túsiriw múmkin emes.

Oyınnıń talim-tárbiyalıq áhmiyeti. Bul oyın oqıwshılar kúshiniń ósiwine, olardıń shaqqan hám túsingish bolıwlarına járdem beredi. Oyında óziniń hám joralarınıń kúshine shın ataq beriw qábileti, sonıń menen birge, maqsetke erisiw ushın shıdamlılıqlılıq qásiyetleri tárbiyalanadı.

Oyınshılar bul oyında óz komandalarınıń abroyın qorǵawǵa háreket etedi. Bul bolsa olarda óz jámááti aldındaǵı juwapkershilik sezimin, óz komandasındaǵı oyınshılar kúshin tuwrı bólip alıw qábiliyetin tárbiyalawǵa járdem beredi.

Qarsılıq kórsetiw, gúresiw bul oyın daǵı tiykarǵı háreketler bolıp tabıladı. Mine sol háreketler dem alıw menen almasınıp turadı. Hár bir oyınshı 1-2 ret oyında qatnasadı hám qalǵan waqıtta oyınnıń qanday barıwın gúzetip turadı.

Metodikalıq kórsetpeler. Bul oyındı komandalarǵa bóliniwge bolmaydı, bunda oyınshılar óz qálewleri menen jarısıw ushın ortaǵa shıǵadı. Jeńimpaz shıqqan oyınshı maydanda qaladı hám ózi menen urıs qılıwdı qálegen jańa oyınshı menen bellasedi. Oyın nátiyjede dawam eteberedi. Oyın aqırında kóp ret jeńimpaz shıqqan oyınshılar anıqlanadı. Oynawshılar kóp bolsa, tórt toparǵa bólinip oyındı eki sheńberde ótkeriw múmkin. Oyınshılardıń durıs tuwrı usıllar qollanıwın baslıq gúzetip barıwı zárúr. Geyde oyınshılar qarsılasların qol menen túrtedi. Buǵan hesh jol qoymaw kerek.

"Qorazlar urısı" oyını dawamında kúshi shama menen teń bolıwına da itibar beriw kerek.

Tartıp sızıqtan ótkiziw

Oyınnıń xarakteristikası. Oynawsshılar teń eki komandaǵa bólinedi. Eki komandaǵa da boyı hám salmaǵı tárepinen shama menen teń bolǵan oyınshılar kiritiledi. Maydan yamasa zal ortasından sızıq ótkeriledi. Komandalar sızıqtıń

eki tárepinen bir-birlerine júzbe-júz sap tartıp turadı. Boyı hám salmaǵı tárepi teń oyınshılar bir-biriniń aldınan jaylastırılıwı kerek. Hár bir komanda dan 4-5 qádem aldında ochkolardı esaplab baratuǵınlar turadı.

Oyın baslawshınıń signalı menen baslanadı. Hár bir komanda basqa komanda oyınshılarınan kóplegenin sızıqtan óz tárepine tartıp ótkeriwge háreket etedi. Tartıp ótkerilgen oyınshı ózin tartıp ótkergen komandanıń esapshısı aldına kelip, alaqanın onıń alaqanına teygiziwi shárt. Sonnan keyin ǵana ol sızıqtan qaytıp ótiwi hám taǵı óz komandasında oynaw huqıqına iye boladı. Esapshılar tartıp ótkerilgen oyınshılardı sanap baradı. Hár bir tartıp ótkerilgen oyınshı ushın komanda bir ochko aladı. Oyında kóbirek ochko toplaǵan komanda utqan esaplanadı.

Oyınnıń qaǵıydaları. 1. Oyınshını tek qolınan ustap tartıw múmkin. 2. Birden, juplap, birjola bir qansha oyınshın tartıp ótkeriw de múmkin. 3. Eki ayaǵı sızıqtan ótkerilgen oyınshıǵana tartıp ótkerilgen esaplanadı. 4. Oyınshılardıń kiyiminen, ayaǵınan ustap tartıw qadaǵan etiledi.

Esletpe. Bul oyındı bir minutaǵa shekem dawam ettiriw múmkin. Sonsha waqıt ótkennen keyin qısqa tánepis beriledi hám oyın taǵı bir ret tákirarlanadı. Tırnaǵı ósken balalar oyınǵa qatnastırılmaydı.

Oyınnıń ayrıqsha háreketleri — qol menen ustap tartıw.

Sheńber ishine kirgiziw

Oyınnıń xarakteristikası. Oyınshılar segiz adamnan ibarat bolıp, 4-5 komandaǵa bólinedi. Jerge hár birewiniń diametri 1-1,5 metrli 4 sheńber sızıladı. Hár bir sheńber átirapında tórt komandanıń ekewden wákili, yaǵnıy 8 oyınshı bir-biri menen qol ustasıp turadı. Hár bir aylana ushın birden esapshı (ochkolardı sanawshı) tayınlanadı. Oyın baslıqtıń signalı menen baslanadı. Oyınshılar sheńber boylap, shep yamasa oń (aldınan belgilengen) tárepke jıljıp júrip, qolın qoyıp jibermesten bir-birlerin tartıw, qısıw menen janındaǵılarǵá oyınshılardı sheńber ishine kirgiziwge yamasa bir ayaǵı menen sonda da qádem

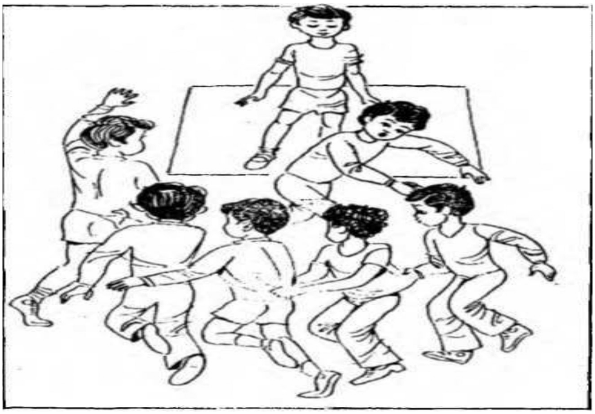
qoydırıwǵa urınadı. Sheńber ishine qádem qoyǵan oyınshı 1 ochko utıladı. Sheńber átirapında aylanıp júrgende qolın qoyıp jibergenler da birden ochko utılǵan esaplanadı. Júz bergen hár bir qateden keyin oyın qısqa waqıt toqtatıladı, sheńberge qádem qoyǵan oyınshılarǵa tısqarına shıǵıw ushın, qolın ajıratıp jibergen oyınshılarǵa bolsa taǵı qol ustasıp alıw ushın múmkinshilik beriledi. Oyınshılar basqa komanda oyınshılarına qaraǵanda kemrek járiyma ochkosı alǵan komanda utqan esaplanadı.

Oyınnıń qaǵıydaları

1. Oyın daǵı hár bir tánepisten keyin sheńber átirapında jıljıp júriwdiń baǵdarı (oń yamasa shepke) ózgertiriledi.
2. Oyında turpayılıq qılıw (kózkóreki turtip jiberiw, ayaqtan shertiw hám taǵı basqalar) qadaǵan etiledi.

Oyınnıń ayrıqsha háreketleri — qol ustasıp «qarsılas» kúshine qarsılıq kórsetip júriw.

Qorshawdan shıǵıp ketiw



Oyınǵa tayarlanıw. Oqıwshılar teń eki komandaǵa bólinedi. Birinshi komandanıń oyınshıları qolın ustasıp sheńber payda etedi. Ekinshi komandanıń oyınshıları bolsa onıń ortasınnan jay aladı.

Oyınnıń xarakteristikası. Oqıtıwshınıń signalınan keyin sheńberdiń ortasında turǵan komandanıń oyınshıları qorshawdan shıǵıp ketiwge háreket etediler. Birinshi komandanıń oyınshıları bolsa olarǵa qarsılıq kórsetediler. Oyın málim waqıtqa shekem dawam etedi. Sonnan keyin komandalar jay almasadı. Oyında qarsılas komandanıń kóbirek oyınshıların qorshawda ustap turǵan komanda utqan esaplanadı.

Oyınnıń qaǵıydası.

1. Oyınshılardıń qolın úzip (urıp) shıǵıp ketiw múmkin emes.
2. Qol ústinen sekirip ótiw qadaǵan etiledi.
3. Qol astınnan emaklep ótiw múmkin.

Oyın ashıq maydanshada, jumsaq topıraqlı orında shólkemlestirilse, qorshawdan qálegen usılda shıǵıp ketiwge ruxsat etiledi.

Juwmaq: Jas palwanlardıń fizikalıq sapaları,taktik hám texnikalıq tayarlıǵı sportshılardıń nátiyjeleri ushın ayırıqsha áhmiyetke iye. Durıs dúzilgen taktika gúres waqtında isenimli ótkiziw hám qarsılas komandanı utıw imkaniyatın beredi. Texnikalıq hám taktik tayarlıqsız joqarı nátiyjelerge erisip bolmaydı. Palwanlardıń fizikalıq sapaların (kush tezlik, shıdamlılıq,shaqqanlıq, iyilewsheńlik) rawajlandirmay turıp olardıń oyın dawamında taktika-texnika usılarınan paydalanıw qıyın boladı.

Jas palwanlardı tayarlawda olardı psixologiyalıq sapaların da parallel tárzde qáliplestire barıw zárúrli áhmiyetke iye boladı. Ekenin aytıw kerek, gúreste ayırım jaǵdaylarında tabısqa erisiw barlıq sapa, uqıp hám qábiletlerdi joqarı jetilisken etkenligi menen bir qatarda tez pikirlew, analiz qılıw, parıqlay biliw, tuwrı bahalaw, dıqqat, yad, aldınan seziw (ansipatsiya), shıdamlılıq, ziyreklilik hám de «ayyarlıq» páziyletleriniń qáliplesken bolıwın talap etedi.

Àdebiyatlar:

1. Ózbekstan Respublikası Prezidentiniń " Dene tárbiyası hám sporttı jáne de jetilistiriw hám ǵalabalastırıw ilajları tuwrısında" ǵı pármanı 2020 yil 24 yanvar.
2. T.S. Usmanxodjayev, A.A. Pulatov, S.S. Tajibaye v, F.A. Pulatov, Sport hàm hàreketli oyınlar T.,2018 6-bet.
3. F. Xo‘jayev, R.Abdurasulov, M. Xo‘jayeva. Milliy hàreketli oyınlar hàm estafetalar.- Toshkent.,2021 135- bet.
4. T.S. Usmanxodjayev, Sh.X. Isroilov, A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov Milliy hàreketli oyınlar. T.2015,164-169- bet.