SPORT TRENIROVKALARÍN SHÓLKEMLESTIRIW TIYKARLARÍ

Polat Kaljanov Omirzakovich
Gumanitar hám jámiyetlik pánlerdi aralıqtan oqıtıw kafedrası docenti

Omirzakov Ospan Pulatovich
Dene tárbiya hám sport boyınsha qániygelerdi qayta tayarlaw hám sheberligin asırıw Institutı Nókis filialı Dene tárbiya teoriyası hám metodikası kafedrası assistent-oqıtıwshısı

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15079180

***Annotaciya**. Avtor óziniń maqalasında dene tárbiyası boyınsha túrli derekelrden ádebiyatlardan paydalanǵan halda orınlaǵan. Trenirovkalardı nátiyjeli hám qáwipsiz shólkemlestiriw ushın shuǵılanıwshılar jumısların shólkemlestiriw usılları shuǵıllanıwshılar processin qarsılasıw, toparlarda hám jeke alıp barıw haqqında túsinikler bergen.*

***Gilt sózler**. Sport, dene tárbiya, shınıǵıwlar, trenirovka, júkleme, háreket, oqıwshılar, gúres ámelleri,*

Tálim tárbiya tájiriybesinde tiykarǵı usıllar toparı bolıp olardı hár bir trener pedagog jaqsı biliwi shárt. Bilim beriw usılları: lekciyalar, gúrriń, gúrrrińlesiw, axborot, qısqasha xabar, wazıypa qoyıw, esap beriw, túsindiriw, texnika, taktikasın analizlewden ibarat.

Kórsetiw usılları trenerdiń trenirovkanı hám usıllardı pútin halda soń bólimlerge bólip, keyin túsindiriwler beriw menen birge qosıp barlıǵın kórsetiw, eń jaqsı oqıwshılardıń hárektelerin kórsetiw hám ańlaw, kórgizbeli qurallar, tablicalar, trenirovkalardıń video jazıwlardaǵı kórinisin kórsetiw trener járdeminde háreketlerdi seziw qábiletin payda etiw hám basqarıwlar kiredi.

Shuǵılanıwshılarǵa basshılıq etiw usılları: buyrıq, sanap turıw, muzıka, shınıǵıwlardı orınlawda beriletuǵın wazıypa hám tapsırmalar, waqıt intensivlikke, amplituda boyınsha baǵdarlaw.

Trenirovkalardı nátiyjeli hám qáwipsiz shólkemlestiriw ushın shuǵıllanıwshılardıń jumısların shólkemlestiriw usılları shuǵıllanıwshılar processin qarsılasıw, toparlı, bir kisi alıp baratuǵın etip shólkemlestiriw.

Trener oqıwshı ornında is kóriwshi menen ótkeriletuǵın ayrıqsha sabaqlardı shólkemlestiredi. Shuǵılanıwshılar is barısında bir oqıwshı basqası bolsa trener bolatuǵın óz ara sabaqlar sıpatında shólkemlestiriledi. Trenirovka sabaqta túrli obyektlerdeǵı aylanbanı aylana boyınsha orın almasıp, oqıw hám kalendar’ jumısları sharayatında shólkemlestiriledi.

Shuǵılanıwshılardıń usıl hám háreketin orınlaw sharayatlarınıń ózgeriwin támiynlew, trener basshılıǵında shuǵıllanıwshılardı jaqsı ǵárezsiz shuǵılanıwshıǵa jol ashıp beredi.

Trenirovkadaǵı hár bir shınıǵıwdıń háreketlerdi, usıllardı kóp márte tákirarlaw usılı sıpatında háreket ámelleriniń tiykarǵı dúzilisi hám olardıń variantların iyelep alıw, sonday aq kerekli fizikalıq erk hám basqa da sıpatların támiynlewleri kerek. Gúres túrlerinde tómendegi usılları paydalanıladı:

- Bir sherigi yamasa qarsılası menen ózgerislersiz tákirar standart júkleme shınıǵıw beriw usılı;
- Sheriklerin, qarsılasın, shınıǵıwdı orınlaw variantları hám háreket standartların ózgertiw menen ózgeriwin hám de kóp usıllı júkleme shınıǵıwların beriw usılı.

Háreketti hár qıylı hám júkleme shınıǵıwlardı tuwrı náwbetlestiriw ushın aralas usıllardı qollanıladı.

Júkleme shınıǵıwlardı durıs bóliw usılları:

Is penen dem alıwdı tuwrı tártipke salıp turıw ushın qollanıladı.

Júkleme shınıǵıwlar islerdiń sanı hám waqtı shınıǵıw hám usıllardı orınlaw tezligi, oqıw trenirovka jarıs bellesiwleriniń keskinlik dárejesi hám júkleme boyınsha bólinedi. Shuǵıllanıwshılardı bahalaw hám baqlaw usılları: ayırım sportshılar hám ulıwma toparlar bahalanadı. Olar teris baylanıs bolıp xızmet etedi.

Bunda pedagogik baqlawdıń tarmaqlı hám axborot bahalaw túrindegi túrli baǵdarlar názerde tutıladı. Shuǵılanıwshılardıń boyınıń ósiwi, awırlıǵı, qol kúshleriniń artıp barıwı, ókpe hawa sıyımınıń keńeyiwi, arnawlı tablicalarda kórsetiliw hám bul kórsetkishlerdiń ózgergenligin shuǵıllanıw-shılarǵa túsindirilip barılıwı maqsetke muwapıq boladı.

Pedagogikalıq baha beriwde sóz benen berilgen eskertiwler - «awa», «tap sonday», «tuwrı», «tezirek», «qattıraq», «tómenirek», «joqarıraq», «yaqshı», «ayrıqsha» hám basqa da sózler qollanılıwı múmkin. Olar járdemshi áhmiyetke iye. Topardaǵı jalǵız pedagogikalıq jarası hám trener minnet ótkiziletuǵın ayrıqsha sabaq gúres boyınsha shınıǵıw, trenirovkanı shólkemlestiriwdiń tiykarı bolıp tabıladı.

Sport trenirovkalarındaǵı sabaqlar túrli tipte bolıwı múmkin. Bul berilip atırǵan wazıypalar tayarlıq dáwiri hám shuǵıllanıwshılarǵa baylanıslı boladı. Sabaqtıń tiykarǵı tipleri kózde tutılǵan wazıypalar hám sabaq mazmunı tómendegishe bólinedi.

1. Teoriyalıq tayarlıq sabaqları.
2. Oqıw trenirovka sabaqları. (Ulıwma fizikalıq tayarlıq hám texnik taktik tayarlıq sabaqları, toparlı, jeke hám aralas sabaqlar).
3. Ámeliy sabaqlar oqıw yaki kalendar jarısları.
4. Kórsetpeli sabaqları.

5. Trenerlerdiń arnawlı metodikalıq seminar trenirovkaları, shınıǵıwları.

Trenirovkanıń tiykarǵı kórinisleri.

Sabaq (trener baslıǵında)	Sabaqtan tısqarı treni-rovka (trenersiz topar bolıp yamasa úy sharayatında jeke tipte)	Erkin shuǵıllanıw

Sabaqtı ótkeriw usılında trenirovkalardıń tiykarı sıpatında:

- sabaqtıń dúzilisi,
- wazıypası hám onı ámelge asırıwdıń úsh tarmaǵın,
- sabaqqa tayarlıq onı oqıtıw,
- juwmaqlaw bólimlerin jaqsı túsiniw kerek.

Sabaqtıń dúzilisi: sabaqtıń dúzilisi, mazmunı, oqıwshılar kontingenti hám olardıń issheńlik qábiletin esapqa alǵan halda waqıttan maqsetke muwapıq halda paydalanıwǵa tiykralanadı. Sabaqtıń dúzilisinde oqıwshı trener is-háreketleriń (túsindiriw, kórsetiw, tapsırma beriw, ámeliy kórsetpeler beriw h.t.b.) izbe-izlikti, óz - ara baylanısı kórsetiledi hám ashıp beriledi.

Sońınday aq shuǵıllanıwshılar orınlaytuǵın hámme isler (gúzetiw, tapsırmanı anıqlap alıw, shuǵılanıwlardı túrli jollar menen orınlaw hám t.b.) aytıp ótiledi. Sabaq wazıypalarınıń tabıslı nátiyjesi sabaqta oqıtıwshı menen oqıwshı ortasındaǵı óz - ara múánsibetlerdiń tuwrı qoyılıwına baylanıslı. Oqıwdıń birinshi jılı oqıw trenirovka sabaqları 90 - 100 min., ekinshi jılı 100 - 120 min., úshinshi jılı 120 - 150 min. dawam etedi.

Oqıw trenirovkası hám tárbiya wazıypaların orınlawda sabaqtıń úsh bólimli dúzilisten paydalanıladı. Bul shuǵıllanıwshılar organizminiń ishki normal kiriwin tiykarǵı júkleme shınıǵıwlardı orınlawı hám tınıshlanıwın támiynleydi.

Solay etip, sabaq dúzilisi tómendegi úsh bólimnen: tayarlıq, tiykarǵı hám juwmaqlawshı bólimlerden turadı. Sabaq is rejesi (hár bir sabaq ushın dúzilgen joba yaki kesteli joba) tiykarında ótkiziledi. Sabaqtıń wazıypası hám mazmunı shuǵıllanıwshılar kontigenti, olardıń sanı, sharayatları, tayarlıq dáwiri hám qollanılatuǵın usıllarına qaray dúziledi. Sabaqtıń tayarlıq bólimi 25 - 40 min. waqıttı aladı. Bul waqıtta sabaqtıń tiykarǵı bólimi ushın zárúr shart sharayatlar jaratıladı.

Wazıypalar:

1. Baslanǵısh shólkemlestiriw isleri shuǵıllanıwshılar itibarın qaratıw, olardı wazıypaları menen tanıstırıw hám trenirovkada jol joba beriw.

2. Háreketke keltiriwshi hám organizmniń barlıq sistemasın áste aqırın asırılǵan júkleme arqalı ámelge asırılatuǵın shınıǵıwlar tayarlaw, deneni shınıqtırıw.

3. Qolay ruwxıy sharayat jaratıw.

Orınlaw texnikasın shuǵıllanıwshılar ózlestirip alǵan yaki tez ózlestiriletuǵın jeńil shınıǵıwlar, jeńil belgiler boyınsha túrli halda júriw, juwırıw, ulıwma tayarlıq hám arnawlı gimnastika shınıǵıwları kúshlilik, iyiliwsheń, sozılıw hám muskuların bosastırıw shnıǵıwları, háreketler, júkleme shınıǵıwları áste aqırın asırıp barıp eń ápiwayı sekiriw ańsat háreketli hám jekke-jekke alısıw elementleri bar bolǵan shınıǵıwlar bolıp esaplanadı.

Hámme wazıypalardı bir sabaq dawamında orınlaw shárt emes, bir neshe wazıypalardı birge qosıw hám olardı tabıslı orınlanıwın támiynlewshi qurallardı tańlaw maqul. Ayırım shınıǵıwlardı sabaqtıń málim bir bóliminde ǵana orınlaw kerek emes, júriw, juwırıw, sekiriw shınıǵıwların sabaq dawamında orınlansa da boladı.

Bul álbette, sabaqta orınlanatuǵın wazıypalardı hám trenirovka ótkeriletuǵın shınıǵıwlardıń izsheńligin tańlaw, olar ortasındaǵı baylanıstı hár túrli shınıǵıwlar júklemelerin maqsetke muwapıq almasıwda beliglew shárt. Júkleme shınıǵıwlardı, texnikalıq, taktikalıq háreketlerdi biraz emocional shınıǵıwlardı orınlı almastırıp turıw da paydalı. Sabaqtı jaqsı ótkeriw ushın onıń úsh bólimine itibar beriliwi kerek.

Birinshi bólim: sabaqqa tayarlıq sharayatına muwapıq ráwishte shınıǵıwlardıń, trenirovkalardıń puxta qoyılǵan reje konspektin dúziw, zaldı, maydanshanı bezew, shuǵılanıwshılar kontigenti, sanı, tayarlıǵı, awırlıǵı hám basqa sıpatların esapqa alıw kerek. Sabaq rejesinde jaqsı tayarlıq kórgen topar basshıları joqarı dárejeli sportshılar, xabarshılar barlıǵın esapqa alıw shárt.

Ekinshi bólim: sabaqtıń ótkeriw sabaqtı óz waqtında baslaw hám shuǵıllanıwshılardı anıq uyımlastırıw, sabaq temasın qısqasha bayan etiw, texnika hám taktikadaǵı tiykarǵı táreplerdi uqtırıp ótiwi menen shınıǵıw hám háreketlerdi kórsetiw wazıypalardı hám balalardıń erkin dóretiwshiligi ushın beriletuǵın tapsırmalardı túsindiriw, bulardıń hámmesi ulıwma hám jeke kórsetpeler beriw nege itibar beriw kerekligin hám kemshiliklerdi qalay joq etiw zárúrligin aytıw, qattı háreketlerdi bahalaw menen qosıp alıp qaraladı. Bul sabaqtıń jaqsı ótiwine járdem beredi hám bunday sabaq oqıwshılardıń erkin dóretiwshiligine járdem beredi.

Úshinsh bólim: sabaqtı juwmaqlaw. Sabaqtıń juwmaqlawshı bóliminde oqıtıwshı ózi ushın oqıwshılar ushın da juwmaq shıǵaradı. Baya etilgen temanı analiz qılıw hám kelesi trenirovkalardı belgileydi. Bunıń ushın ol sabaq jobasında tema qalay ózlestirilgenin, júkleme shınıǵıwlar oqıwshılarǵa qalay tásir etilgenligin, qanday taza uslub yamasa usıllar paydalanǵanlıǵın, tárbiya, erkin jumıslar, úy wazıypaları hám basqa da nelerge itibar beriw kerekligin esapqa aladı. Hár bir

sabaqta tárbiyalıq shınıǵıwlar arnawlı texnik taktik wazıypalar hal etiliwi hám sharayatlar shuǵıllanıwshılar kontigenti, tiyisli oqıtıw usıllarınan tańlaw kerek.

Paydalanǵan ádebiyatlar

1. Е.П.Ильин. Психология физического воспитания. М. Просвещение 1987.
2. Ф.Хўжаев. Ўзбекистонда жисмоний тарбия. Ўқитувчи 1997
3. Спортивная борьба под общей редакцией Н.М.Галкоского, А.З.Катулина. М.Физкультура и Спорт 1968.
4. Кериов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Т. 2001
5. А.К.Атаев, Н.С.Жалилов. Ешлар ва ўсмирларни ўзбек миллий курашда ўргатиш услубияти. Қарши. 2001.