

## JAS O'SPIRIM PALWANLARDIN' FIZIKALIQ TAYARLIG'I

Xalekov Ravshonbek Muratovich

Berdaq atindag'i Qaraqalpaq ma'mleketlik universiteti  
Dene ma'deniyati teoryasi ha'm metodikasi kafedrası oqitiwshisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14552490>

**Annotatsiya.** *Trenirovka usılların jetilistiriwde trenerler hám ilimiy xızmetkerlerdiń jetiskenlikleri kóp halatta sportshılardıń úlken xalıqaralıq jarıslarda jaqsı qatnasıwǵa járdemin tiygizedi. Bunda sportshılardıń jarısqa tayarlıǵı hám qatnasıw dáwirinde ámelge asırılǵan kompleks izertlewler protsesinde alınǵan bahalı ilimiy maǵlıwmatlar úlken áhmiyetke iye bolıp tabıladi.*

**Tayanish so`zler:** *12-15 jasta kúshti rawajlandırıw tiykarınan óz massası awırılıǵı, toltırılǵan toplar, ganteller, gimnastika tayaǵı, qarsılası penen hám hár qıylı gimnastika sport qurallarında shınıǵıwları orınlaw járdeminde ámelge asırılıwı kerek.*

Jas óspirim jasındaǵı fizikalıq tayarlıq tuwrı qáddi-qáwmetti, háreket etiw sheberligin qáliplestiriwdi, hár tárepleme fizikalıq iye bolıp tabıladi.

Shıdamlılıqtı basqa fizikalıq kórsetkishler menen rawajlandırıw barıw kerek. Professor V.P.Filinniń (1980) atap ótiwine qaraǵanda bul jasta shıdamlılıqqa qaratılǵan uzaq waqıt dawam etetuǵın hám bir táreplemeli trenirovka jas óspirimlerge tán bolǵan tezlik júklemesine maslasıwdı tómendetedi. [24]

12-15 jasta kúshti rawajlandırıw tiykarınan óz massası awırılıǵı, toltırılǵan toplar, ganteller, gimnastika tayaǵı, qarsılası penen hám hár qıylı gimnastika sport qurallarında shınıǵıwları orınlaw járdeminde ámelge asırılıwı kerek.

16-18 jastagı palwanlarda kúshti rawajlandırıwshı shınıǵıwlar sport quralı awırılıǵın arttırıw, dáslepki jaǵdaydı ózgeriw, shınıǵıwları orınlaw waqıtın uzaytıw, shınıǵıwlar arasında dem alıw waqıtın azaytıw esabına qıyınlastırıladi.

Jas óspirimlerdiń shıdamlılıǵın rawajlandırıwda abaylı bolıw kerek, sebebi bunda ortasha Júklemeler, kishi ólshem yaki dem alıw ushın tánepisli oqıw-trenirovka bellesiwlerinen ibarat shınıǵıwlar qollanıladı. Júklemelerǵa maslap bargan sayın dem alıw tánepisi qısqarıp baradı.

Máselen, tik turǵanda 2+2 gúreste (izbe-iz hújimler hám qorǵanıw) 3 minutlı tánepis áste-aqırınlıq penen 1 minutqa shekem qısqartıladi. Parterde 2+2 bolıp 1 minut tánepis penen izbe-iz gúresi wde trenirovka waqıtı 3+3 ke shekem uzayadı. Keyin ala gúres tezligi kúsheyiwı múmkin.

Shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın shegaralanǵan jerde bir tárepleme qarsılıq penen (biri tek ǵana hújim isleydi, ekinshisi tek ǵana qorǵanadı), parterden joqarı yaki tik turǵanda shınıǵıw menen gúres alıp barıladi. Bul shınıǵıwlar qıyın jaǵdaylardan shıǵıp ketiw jolın tabıwǵa úyretedi.

Professor V.P.Filin izertlewleriniń atap ótiwine qaraǵanda 13 jasta buwınlarda háreket etiw artıp baradı, 15 jasta ol eń úlken kólemge iye boladı, 16-17 jasta bolsa háreket etiw kórsetkishi azayıp baradı. Sol sebepli, jas óspirimler jasında iyiliwsheńlik hám buwınlardaǵı háreketsheńlik shınıǵıwların qollanıw usınıs etiledi.

12-19 jasta iyiliwsheńlik hám buwınlardaǵı háreketshenlik buyımlarsız hám kishi awırlıq penen (gimnastika tayaqları, ganteller, toltırılǵan topar) orınlanatuǵın aktiv-tómen ózgeshelikke iye shınıǵıwlar arqalı yaǵı áste-aqırın háreket etiw amplitudasın kúsheytetuǵın hám keńeytiwshi qarsılası járdeminde rawajlandırıladı.

Sonın menen birge qáddi-qáwmetti qalıplestiriw shınıǵıwları úlkenlerge salıstırǵanda kóp qollanıladı.

Solay etip, jas óspirimlerdiń hár tárepleme fizikalıq tayarlıǵı kóp ǵana qurallardıń járdeminde ámelge asırıladı.

Jas óspirimler menen kóbirek oyın usılı qollanıladı, shınıǵıwlar hár qıylı hám tezlik penen alıp barıladı. Barlıq shınıǵıwlar tiykarǵı shınıǵıw forması – sabaqta orınlanadı.

Jas óspirimlerdeń fizikalıq tayarlıǵın maqsetli ámelge asırıw ushın gúrestegi oqıw-trenirovka procesinde sap (tártpılı) shınıǵıwlar (saplanıw buyırıqların orınlaw, qádem taslap hám juwırıp háreket etiw) qollanıladı. Olardıń maqseti – gúres shınıǵıwların shólkemlestiriw, tuwrı qáddi-qáwmetti qalıplestiriw, intizam, óz ara qatnasıq hám tártpılı bolıwǵa úyretedi. Sap shınıǵıwlar sabaǵınıń kirisiw, tayarlıq hám juwmaqlawshı bóliminde shınıǵıwları orınlaw ushın toparlardı shólkemlestiriw, saplandırıw hám qayta saplaw ushın, sonın menen birge Júklemeden soń zorıǵıwdı joqqa shıǵarıw maqsetinde orınlanadı.

Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar qatarına ápiwayı gimnastika (qollar, ayaqlar, gewde, awırlıq penen, awırlıqsız, buyımlar menen hám buyımlarsız hám qarsılasılar menen) shınıǵıwları hám awır atletika, eskek esiw, sport oyınları sıyaqlı sport túrlerindeǵı bazı bir shınıǵıwlar kiredi.

Bunday shınıǵıwlar palwannıń fizikalıq rawajlanıwın jaqsılaydı, háreket etiw sheberligi sapasın keńeytedi, organizmniń funkcionallıq imkaniyatların arttıradı, jumıs qábiletin tiklewge óz járdemin tiygizedi. Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar menen bir qatarda nerv-bulshıq etleri shınıǵıwların kóbirek qollanıw kerek. Hár qıylı sport túrlerinen alingan shınıǵıwlar, olardı orınlaw ózgeshelikleri hám shártlerine qarap, fizikalıq kórsetkishlerdi rawajlandırıwda hár qıylı pedagogikalıq wazıypalardı ámelge asırıw ushın imkaniyat jaratıp beredi. Tiykarınan kúsh, shıdamlılıq, tezlik, iyiliwsheńlik hám shaqqanlıqtı rawajlandırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwları ajratıp qabıl etiwge imkaniyat jaratıp beredi. Awırlıq penen (tayaq, ganteller, toltırılǵan topar hám basqalar) gimnastika shınıǵıwların bir neshe mártebe orınlaw kúsh shıdamlılıǵın rawajlandıradı. Usı shınıǵıwları úlken tezlik penen qısqa waqıt ishinde orınlaw tezlik kórsetkishlerin rawajlandırıwǵa járdemin tiygizedi. [25]

Hár bir shınıǵıw belgili bir kórsetkishti yaǵı bir topar kórsetkishlerin rawajlandıradı.

Máselen, qarsılası qarsılıǵında yaǵı shtanga menen orınlanatuǵın shınıǵıwlar, óz awırlıǵı menen toltırıw hám qollardı búgip-jazdırıw shınıǵıwları kúshin; kesiliske orında juwırıp – shıdamlılıqtı; úlken tezlik penen orınlanatuǵın gimnastika shınıǵıwları, qısqa aralıqqa juwırıp – grek rim gúreste háreket tezligin rawajlandırıw jaǵdaylarına óz járdemin tiygizedi. Basketbol oyını shaqqanlıq, shıdamlılıq hám tezlikte kompleks halda jetilistiriw ushın imkaniyat jaratıp beredi.

Joqarı emocionallıq qozǵalısta úlken bolmaǵan tezlik penen orınlanatuǵın ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar organizm qábiletin, ásirese tezlikke iye shınıǵıwlar alıp barılǵannan soń nerv sistemasın tiklew ushın járdemin tiygizedi.

Olar azańǵı dene shınıqtırıwı waqtında hám trenirovka shınıǵıwlarında sabaqtıń basında (tayarlıq bólimi) hám tiykarǵı bólim aqırında qollanıladı. Bunnan tısqarı, toǵayda, ashıq maydanda, dárya jaǵasında (júziw, eskek esiw hám top penen oynaw menen) fizikalıq tayarlıq boyınsha arnawlı shınıǵıwlardı shólkemlestiriw shárt.

Grek rim gúresi shınıǵıwlarında úlken fizikalıq Júklemedan soń organizmdi salıstırmalı tınısh jaǵdayǵa keltiriw ushın jas óspirimlerdi shınıǵıwlardı bosańlatırwǵa, dem alıwdı tınıshlandırwǵa (bosasqan bulshıq etlerin silkitiw háreketleri, tereń dem alıw ushın ókpe tamirlarin keńeytiwshi shınıǵıwlar) qaratılǵan shınıǵıwlardı gárezsiz túrde úyretiw kerek.

Bulshıq etlerin bosastırwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar hátte bellesiw procesinde uslaw hám zorıqtırwı jaǵdayında bolǵan qısqa waqtıń ishinde jáne tez tikleniw ushın járdem beredi.

Qadaǵalaw oqıw-shınıǵıw bellesiwleri alıp barılǵannan soń úlken emocional zorıǵıw jaǵdayında is-háreketlerdi orınlawdın taktikalıq usılı qollanıladı.

Waqtı-waqtı menen kóriwge ruxsat bermew yaki sheklewlerdin taktikalıq usılı háreket etiw sheberliginiń receptorlı-analizatorlı quramın tańlap tásir etiwge járdemin tiygizedi.

Jarista ayırım usıllar yaki háreketlerdi májbúriy orınlaw usılı sheberlikti jetilistiriw protcessinde palwannıń belsendiligin qollap-quwatlaydı. Oqıw-trenirovka bellesiwlerinde palwan qorǵanıwdın texnikalıq usılları, yaki kerisinshe, hújim usıllarına kóbirek dıqqat qaratıwı ushın kórsetpe beredi.

Texnikalıq is-háreketlerdi orınlaw shártlerin jeńillestiriw usılı bir qatar taktikalıq usıllardan ibarat:

1. Is-hareket elementlerin ajıratıp alıwdın taktikalıq usılı. Máselen, grek-rim gúresinde belden joqarı bólimnen uslap alıwdı ámelge asırıw.

2. Bulshıq etleriniń zorıǵıwın tómendetiw metodikalıq usılı palwanǵa háreketleniw sheberligindegi ayırım háreketlerge jáne de anıq ózgeris kirgiziwge járdem beredi. Texnikalıq háreketlerdi jetilistiriw ushın palwanǵa biraz jeńil salmaq kategoriyasındaǵı qarsilas tańlanadı.

3. Operativ informaciya metodikalıq usılı kerekli is-háreketin keńliginiń, bir qalıpte ekenligi, tezligin tez orınlawǵa járdem beredi, orınlangan háreketi túsiniw alıw procesin jetilistiredi. Texnikalıq háreket haqqında tez maǵlıwmat alıw ushın videokamera hám videomagnitofonnan paydalanıw qolaylı bolıp tabıladı.

Birge tásir etiw usılı sport shınıǵıwında óz-ara birgelikte fizikalıq kórsetkishlerdi rawajlandırıw hám is-háreket sheberligin jetilistiriwge tiykarlangan metodikalıq usıllardıń járdeminde ámelge asırılardı. Bul jaǵdayda usıllardı jetilistiriwde palwanǵa biraz awır salmaq kategoriyasındaǵı qarsilas tańlanadı.

## REFERENCES

1. F.A.Kerimov- "Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati" Toshkent 2009 yil.
2. F.A.Kerimov- "Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati" Toshkent 2018 yil.
3. Tastanov N.A - "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Tashkent 2017.
4. Ashuraliyev A.B, Arziqulov N.A. ADU o'qituvchialri. Kurashchilarni texnik maxorati va jismoniy tayyorgarlik o'rtasida o'zaro bog'liqlik. // "Jismoniy barkomol avlod tarbiyasi" mavzusidagi ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to'plami, Andijon 2015 yil.
5. Tursunov Sh.S. – "Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma. T., 2018.

6. М.П.Матвеев, Теория и методика физической культуры. 1997 г.
7. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990.
8. Ш.С.Турсунов., Д.Ю.Ташназаров., М.А.Урдабаев., Н.Ф.Мустафаев “Теория и методика видов борьбы” Учебное пособия для 3 курса., Чирчик 2020.
9. Шашурин А.В. Физическая подготовка. Москва: Физкультура и спорт; 2015 г.
10. Jumaniyazov D. (2024) GREK RIM GURESINDE SHIDAMLILIQ HAM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI. Modern science and Research. 3(6)