

PALWANLARDIŇ FIZIKALIQ KÚSHIN RAWAJLANDIRIWDAĞI HÁREKETLERINE SIPATLAMA

Qaniyazov Sultaniyaz Joldasbaevich

Berdaq atindag`i Qaraqalpaq ma`mleketlik universiteti

Dene ma`deniyati teoryasi ha`m metodikasi kafedrası oqitiwshisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14555945>

Annotatsiya. *Kúshtiń shıdamlılıǵı – bul sportshınıń salıstırmalı uzaq waqıt ishinde bulshıq etleriniń kúsheniwin payda etiwge bolǵan sheberlik. Palwannıń kúsh imkaniyatların rawajlandırıw ushın tómendegi metodlar qollanıladı: tákirarlawshı kúsheniw, qısqa múddetli maksimal kúsheniw, tez artıp baratuǵın awırlıq, soqqılı, birgelikte tásir etiw, variantlılıq, izometr kúsheniw usılları.*

Tayanish so`zler: *Kúshtiń, palwannıń, fizikalıq, qarsılıq, ulıwma kúsh, arnawlı kúsh, salıstırmalı kúsh, partlawshı kúsh, tákirarlanıwshı kúsheniw, Fizikalıq kórsetkish esaplangan «kúsh» degende palwannıń qarsılas qarsılıǵın jeńip ótiwi yaki bulshıq etleri kúsheniwi esabına oǵan qarsılıq kórsetiw qábileti túsiniledi.*

Kúshtiń tómendegi túrlerin ajratıw qabıl etilgen: ulıwma hám arnawlı, tolıq hám salıstırmalı, tez hám partlawshı, kúsh shıdamlılıǵı.

Ulıwma kúsh – bul palwannıń arnawlı háreketlerine baylanıslı bolmaǵan halda sportshı tárepinen kórsetip beriletuǵın kúsh esaplanadı. Arnawlı kúsh jarıs háreketlerine say bolǵan arnawlı háreketlerde sportshı tárepinen kórsetiledi. Toliq kúsh sportshınıń júdá úlken ózgesheligine iye háreketlerinde kózge taslanatuǵın kúsh imkaniyatları menen klassifikaciyanadı. Gúreste ol kúsh járdeminde jeke alısıw ushın áhmiyetke iye bolıp tabıladı. [17]

Salıstırmalı kúsh yaǵnıy sportshınıń 1 kg salmaǵına tuwra keletuǵın kúsh palwannıń jeke awırlıǵın jeńip ótiw imkaniyatı kórsetkishi esaplanadı. Bul usıllardıń tezlik penen orınlanıwında áhmiyetke iye bolıp tabıladı. Tez kúsh bulshıq etleriniń salıstırmalı kishi sırtqı qarsılıǵın jeńip ótiw menen baylanıslı háreketlerdi tez orınlawǵa bolǵan áhmiyetke iye.

Partlawshı kúsh qısqa waqıt ishinde óz tezligine bola úlken kúsheniwdi kórsetip beriw qábileti menen túsindiriledi. Kúshtiń shıdamlılıǵı – bul sportshınıń salıstırmalı uzaq waqıt ishinde bulshıq etleriniń kúsheniwin payda etiwge bolǵan sheberlik. Palwannıń kúsh imkaniyatların rawajlandırıw ushın tómendegi metodlar qollanıladı: tákirarlawshı kúsheniw, qısqa múddetli maksimal kúsheniw, tez artıp baratuǵın awırlıq, soqqılı, birgelikte tásir etiw, variantlılıq, izometr kúsheniw usılları.

Tákirarlanıwshı kúsheniwler metodı sonnan ibarat, sportshı shınıǵıwdı “sońǵı demine” shekem orınlawda maksimal awırlıqtan 70-80% ke teń bolǵan awırlıq penen tákirarlap orınlaydı.

Usı usıl kúsh shınıǵıwın seriyalap orınlawdı názerde tutadı. Hár bir seriya – sońǵı demge shekem, barlıǵı bolıp 3-4 seriya, seriyalar arasındaǵı dem alıw aralıǵı 3-4 minut.

Tákirarlanıwshı kúsheniw metodınıń bir túri dinamikalıq kúsheniw metodı esaplanadı. Ol shınıǵıwları maksimumnan 20-30% awırlıqta shegaradaǵı tezlikte orınlaw menen túsindiriledi.

Bunda úlken bulshıq etleriniń zorıǵıwı awırlıq salmaǵı esabına emes, al joqarı tezliktegi háreketi esabınan erisiledi.

Qisqa múddetli maksimal kúsheniw metodı házirgi waqıtta bulshıq etleriniń tolıq kúshin jetilistiriw ushın eń nátiyjeli esaplanadı. Ol shegaradaǵı hám shegaraǵa jaqın bolǵan awırılıq penen islewdi názerde tutadı. Bulshıq etleri trenirovkasında maksimal kúsheniw metodı trenajyorlarda hám bir háreket penen bir-eki háreketler járdeminde úlken awırılıqtaǵı shtanga menen orınlanatuǵın bulshıq etlerinde (jim, siltep kóteriń, birden kóteriń, otırıp-turıw) kózge taslanadı.

Trenirovkada barlıǵı bolıp 3-4 háreket islenedi. Háreketlerdiń arasındaǵı waqıt 3-5 minuttı quraydı. [18]

Áste-aqırınlıq penen artıp baratuǵın awırılıq usılı bir trenirovka shınıǵıwındaǵı sıyaqlı keyingilerinde de qarsılıq kórsetiw kóleminiń aste-aqırınlıq penen artıp barıwın názerde tutadı.

Trenirovka shınıǵıwında birinshi baǵdarda sportshı 10 mártebe kótere alatuǵın (10 MT) awırılıqtan 50% ke teń awırılıq penen baslaw usınıs etiledi. Ekinshi urınıw shınıǵıwı 10 MT den 75% awırılıq penen orınlanadı, úshinshi urınıwda bolsa – 10 nan 100 % awırılıq penen orınlanadı.

Trenirovka dawamında barlıǵı bolıp 3 urınıw ámelge asırıladı. Urınıqlar arasındaǵı dem alıw aralıǵı 2-4 minut. Hár bir urınıwda shınıǵıw shegarasındaǵı tezlik penen anıq sharshap qalaman degenshe orınlanadı.

Soqqılı usıl tushadan awırılıqtıń kinematik energiya hám jeke gewde awırılıǵınan paydalanıw menen bulshıq etleri toparları soqqını qollap-quwatlawǵa qaratılǵan boladı.

Shınıǵıp atırǵan bulshıq etleriniń kemeyip atırǵan awırılıq energiyasın jutıp alıwı bulshıq etleriniń aktiv jaǵdayǵa keskin ótiwine, jumısshı kúsheniwdiń tez rawajlanıwına járdem beredi, bulshıq etleri qosımsha kúsheniw imkaniyatın payda etedi. Bul keyingi iyteriwshi háreket tezligi hám shaqqanlıqtı hám izde qalıwdı ishten jeńip ótiletuǵın jumısqa tez ótiwdi támiyinleydi.

Ayaqlar partlawshı kúshti rawajlandırıwdıń soqqılı metodın qollanıw usılı sıpatında izinen bálentlikke yaki uzınlıqqa sekiriw menen orınlanatuǵın tereńlikke sekiriw shınıǵıqların atap ótiwi múmkin. Shınıǵıw 70-80 sm bálentlikten ayaq dizesin biraz búkken halda jerge túsip, keyninen tez hám shaqqanlıq penen joqarıǵa atılıp shıǵıw arqalı orınlanadı. Sekiriw seriyalap: 2-3 seriyada, hár bir seriyada 8-10 nan sekiriw orınlanadı. Seriyalar arasındaǵı dem alıw aralıǵı 3-5 minut. Shınıǵıw háptesine eń kóbi eki mártebe orınlanadı.

Birgelikte tásir etiw usılı soǵan baylanıslı boladı, palwannıń kúsh imkaniyatların rawajlandırıw tuwrıdan-tuwrı qánigelesken shınıǵıqlardı orınlaw waqtında bolıp ótedi. Bir waqıttıń ózinde palwannıń kúsh qábileti hám texnika-taktikalıq háreketleri rawajlandırıladı hám jetilistiriledi. Grek rim gúresinde birgelikte tásir kórsetiw usılınan paydalanıwǵa mısıl sıpatında sonday shınıǵıqlardı keltirip ótiw múmkin, palwan bul shınıǵıqlardıń óz texnikalıq háreketlerin awırlaw salmaq kategoriyasındaǵı qarsılas penen jetilistirip baradı.

Awırılıqtıń optimal ólshemin anıqlaw júdá áhmiyetli bolıp tabıladı. Hádden tısqarı úlken ólshem háreket sheberligi quramınıń buzılıwına alıp keledi, bunıń aqıbetinde háreket texnikasına kerı tásir etedi. [19]

Variantlılıq usılı tiykarınan hár qıylı salmaq kategoriyalarındaǵı awırılıq penen arnawlı shınıǵıqlardı orınlawdı názerde tutadı. Hár qıylı salmaq kategoriyalarındaǵı qarsılaslar menen shınıǵıqlar seriyalap orınlanadı. Bir seriyada eń aldǵı menen awırlaw salmaq kategoriyasındaǵı qarsılas penen 10-12 taslaw orınlanadı, sońın ala teń salmaq kategoriyasındaǵı qarsılas penen 15-16 taslaw, onnan soń bolsa óz salmaq kategoriyasındaǵı qarsılas penen 10-12 taslaw orınlanadı.

Barlıǵı bolıp 3 seriya orınlanadı. Dem alıw aralıǵı 3-4 minut. Tez-kúsh kórsetkishlerin (normaları, kúshi) rawajlandırıw variantlılıq usılı jaqsı nátiyje beredi. Usıllardı biraz awır qarsılas penen jetilistiriw jeke kúsh imkaniyatların rawajlandırıwǵa, kishkene salmaq kategoriyasındaǵı qarsılas penen bolsa – tezlik imkaniyatların rawajlandırıwǵa imkaniyat jaratıp beredi. Bul juwmaqta jarıs shınıǵıwında nátiyjenıń artıwına alıp keledi.

Bulshıq etleriniń izometrlık kúsheniw usılı hár qıylı bulshıq etleri toparlarınıń 4-6 sekund dawam etetuǵın statikalıq maksimal kúsheniwin názerde tutadı. Izometrlık shınıǵıwların bahalılıǵı sonda, olardıń kólemi úlken emes, kóp waqıttı almaydı, orınlanıwı biraz ańsat.

Bunnan tısqari, olardıń járdeminde belgili bir bulshıq etler toparına kerekli jaǵdaylarda, gewde bólimlerin búgiw yaki jazdıruwdıń tiyisli bólimi múyeshlerine tańlap tásir etiwı múmkin. [20]

REFERENCES

1. F.A.Kerimov- "Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati" Toshkent 2009 yil.
2. F.A.Kerimov- "Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati" Toshkent 2018 yil.
3. Tastanov N.A - "Kurash turlari nazariyasi va uslubiyati" Tashkent 2017.
4. Ashuraliyev A.B, Arziqulov N.A. ADU o'qituvchilari. Kurashchilarni texnik maxorati va jismoniy tayyorgarlik o'rtasida o'zaro bog'liqlik. // "Jismoniy barkomol avlod tarbiyasi" mavzusidagi ilmiy-amaliy konferensiya materiallari to'plami, Andijon 2015 yil.
5. Tursunov Sh.S. – "Yunon-rim kurashi nazariyasi va uslubiyati" O'quv qo'llanma. T., 2018.
6. М.П.Матвеев, Теория и методика физической культуры. 1997 г.
7. Керимов Н.А. Скоростно-силовая подготовка дзюдоистов и борцов вольного стиля/Методические рекомендации. -Т, 1990.
8. Ш.С.Турсунов., Д.Ю.Ташназаров., М.А.Урдабаев., Н.Ф.Мустафаев "Теория и методика видов борьбы" Учебное пособия для 3 курса., Чирчик 2020.
9. Шашурин А.В. Физическая подготовка. Москва: Физкультура и спорт; 2015 г.
10. Jumaniyazov D. (2024) GREK RIM GURESINDE SHIDAMLILIQ HAM ONI RAWAJLANDIRIW METODLARI. Modern science and Research. 3(6
11. Sultan Qanyazov QMU, [25.12.2024 12:10]
12. Алхамов, А. Р., & Каниязов, С. Ж. (2023). МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПОДГОТОВКИ БОРЬБЫ НА ПОЯСАХ. Экономика и социум, (5-2 (108)), 559-561.
13. Sultan Qanyazov QMU, [25.12.2024 12:10]
14. Халеков, Р. М., & Каниязов, С. Ж. (2023). ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦОВ. Экономика и социум, (3-2 (106)), 735-738.
15. Sultan Qanyazov QMU, [25.12.2024 12:10]
16. Joldasbaevich, Q. S., & Rustamovich, A. A. (2023). DEVELOPMENT OF PHYSICAL ACTIVITIES OF STUDENTS AND YOUTH THROUGH ACTIVE AND PASSIVE TOURISM. JOURNAL OF EDUCATION, ETHICS AND VALUE, 2(10), 83-85.
17. Sultan Qanyazov QMU, [25.12.2024 12:10]

18. Joldasbaevich, Q. S. (2024). The History of the Development of Judo and Sambo Wrestling. EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION, 4(4), 336-339.
19. DENE TÁRBIYASI SISTEMASINDA HÁR TÁREPLEME TÁLIM HÁM TÁRBIYA BERIW USILLARI Jumaniyazov Dawranbay Qaljanbaevich