

O`ZBEKISTAN RESPUBLIKASI

XALIQ TA'LIM WA'ZIRLIGI

A'jiniyaz atındag'ı No'kis ma'mleketlik pedagogikalıq institutı

Dene ma'deniyatı fakulteti

Dene ma'deniyatı qa'niygeligi
(5112000)

3-kurs talabası Berdimuratov Quraldın'
«Jen'il atletika ha'm onı oqıtıw mtodikası» pa'ninen

KURS JUMISI

Tema: Jen'il atletikada u'yretiw metodlan

Orınlag'an.

Q.Berdimuratov

Qabılag'an

D.Nurıshov

NO'KIS-2014 jıl

Reje

1.Kirisiw

2. Texnikalıq jaqtan tayarlıq

3. Fizikalıq tayarlıq

4. Juwmaqlaw

5. A'debiyatlar

K I R I S I W

Ha'zirgi rawajlang'an zaman Sportında jaqsı na'tiyjelerge erisiw ushın ilimiy teoriyalıq jaqtan izertlewlerdi talap etedi. Sebebi jaqsı na'tiyjelerge erisiw ko'rsetiw ko'binese trenerlerden joqarı da'rejedegi bilimdi talap etedi. Bul ha'mme fizikalıq sapalıqlardı rawajlandırıwdın' optimal variantların oylap tabıwdı talab etedi. Bolajaq trener-pedagog fizikalıq awırmanlıqlardıń yag'nıy ulıwma bo'listiriliwinin' aptimal variantların tabıw kerek. Jaqsı na'tiyjeler ko'rsetiw bul a'lbette ishki ha'm sırtqı faktorlardın' ta'sir etiwinen boladı. Joqarı sport jetiskenliklerine erisiw ushın bul sportshının' texnikalıq, taktikalıq, fizikalıq, psixologiyalıq tayarlıqlarına baylanıslı boladı. Sporttın' tiykarg'ı quralı bul shınıg'ıwlar bolıp esaplanadı, arnawlı qa'niygelik shınıg'ıwlardın' orınlanıwında texnikalıq tayarlıqtın' ornı o'zgeshe. Sportsmenlerdin' tabıslarg'a erisiwi, shınıg'ıwlar menen jarıslardıń ko'lemine, tezligine ha'm o'z waqtında o'tkeriliwine tikkeley g'a'rezli boladı.

Sportshılardıń organiziminin' pedagogikalıq, fiziologiyalıq ha'm psixologiyalıq xızmetlerin qadag'alaw, al sonday-aq shınıg'ıw protsessinin' mu'mkinshiliklerin durıs bo'listiriw bul sportsmenlerdin' tabıslarının'

gu'rewi bolıp esaplanadı. Bul mashıqlar boyınsha ilimiy-metodikalıq a'debiyatlarda u'lken diqqat awdarılǵ'an.

Frans M.B. 1970 jılları bizin' O'zbekstan Respublikamızda shınıǵ'ıw protsesslerin basqarıwdı ıssı klimat jag'dayında iske asırıw boyınsha bir qansha ha'reketlerdi islegen.

Bulshıq etlerdin' jumıs islew da'wirinde dem alıw ha'm energiyanı sarıplaw sistemasının' xızmetleri ha'r tu'rılgın anıqladı ha'm ko'pshilik jag'daylarda organizmnin' tınısh awhalında 20-30 ma'rtebe joqan ko'teredi bul bolsa hawa rayı og'ada ıssı bolatug'ın klimat sha'rayatlarında temperaturanı gomestazisin saqlawda bir qansha qıyınshılıqlardı tuwdıradı. Bul jag'day bulshıq etlerdin' is ha'reketlerdin' jumsalatug'ın energiyanın' yarımınan ko'birek ıssılıq tu'rinde ajratıladı ha'm organizmnin' talab etiliwine baylanışlı organizmde gidrogatsiya protsessi bolıp o'tedi.

Jen'ıl atletikada u'yretiw metodlan

Texnikalıq jaqtan tayarlıq

Texnikalıq tayarlıq degende sporttıń belgili bir tu'rinin' o'zgesheliklerine sa'ykes ha'm joqarg'ı sport na'tiyjelerine erisiwge bag'darlang'an ha'reketlerdin' (sport tu'ri texnikasının') sistemasının' sportshı ta'repinen o'zlestiriw da'rejesin tu'siniw kerek. Texnikalıq tayarlıqtı o'z aldına bo'lip qarawg'a bolmaydı, al onı bir pu'tin na'rsenin' bo'legi sıpatında qarasaq boladı, onda texnikalıq sheshimler sportshının' fizikalıq, psixikalıq, taktikalıq mu'mkinshilikleri menen, al sonlay-aq sport ha'reketleri orınlanatug'ın sırtqı ortalıqtın' konkret (anıq) jag'dayları menen tıg'ız baylanıslı boladı. Eger sportshı qanshelli ko'p mug'darda usıllar ha'm ha'reketshen'likke iye bolsa, sonshelli ol janısıw ushın gu'res protsessinde payda bolatug'ın quramalı taktikalıq wazıypalardı (ma'selelerdi orınlanıwg'a (sheshiliwge) ha'm qarsılastın' hu'jim jasawshı ha'reketlerine qarama-qarsı turıp to'tepki beriwi ha'm sol waqıttın' o'zinde qarsılasın qıyın awhalg'a salıp qoyıwg'a tayar ekenligi ta'biyg'ıy na'rse.

Sport taktikasının' rawajlanıwı, janıs qag'ıydalarınin' o'zgeriwi, sport inventarının' jan'alanıwı sportshılardıń texnikalıq jaqtan

tayarlıg'ının' mazmunına a'dewir da'rejede ta'sir etedi. Ma'selen klassikalıq gu'reste jekpe-jek alısıwlardın' waqtın qısqartıw, gu'resti jedel tu'rde aparıw ushın sudyalardıń talaplarınń ku'sheyiwi h.t.b. joqarı da'rejedegi maman sportshılardıń ha'reket etiw jag'daylarına ha'm sıpatlarına aytarlıqtay ta'sir jasaydı.

Texnikalıq tayarlıq strukturasındaǵı (dizimindegi, qurılısındaǵı) en' tiykarg'ı ha'm qosımsha ha'reketlerdi ajratıw og'ada a'hmiyetli. Tiykarg'ı ha'reketlerge sporttın' belgili bir tu'rinin' texnikalıq jaqtan u'skenelewdiń tiykarın qurawshı ha'reketler ha'm qıymıllar jatadı, olarsız ha'reket etip turg'an qag'ıydalardı buzbay jarıs gu'resin iske asırıw mu'mkin emes. Tiykarg'ı ha'reketlerdi o'zlestiriw sporttın' anaw yamasa mınaw tu'ri boyınsha qa'niygege iye bolajaq sportshı ushın minnetli wazıypası bolıp tabıladı. Qosımsha ha'reketler ha'm qıymıllar-ayırım ha'reketlerdin' ekinshi da'rejeli ha'reketleri ha'm qıymılları, elementleri bolıp esaplanadı, olar ayırım sportshılarg'a ta'n boladı ha'm olardıń jeke o'zgeshelikleri menen baylanışlı. Mine tap usı qosımsha ha'reketler ha'm qıymıllar ko'binese sportshının' jeke texnikalıq manerasın (a'debin, ta'rtibin) stilin (o'zine ta'n qa'siyetlerin) qa'liplestiredi. Ko'p jılıq tayarlıqtın' da'slepki basqışlarında sportshılardıń onsha

joqarı emes mamanlıqtaǵı jańslarında texnikalıq sheberlik da'rejesi ha'm ulıwma sport na'tiyjeleri ba'rinen de burın tiykarg'ı ha'reketler menen qıymıllardıń jetilisiwi menen anıqlanadı. Joqarı sheberlik da'rejesindegi belgili bir portshının' jeke o'zgesheliklerin anıqlawshı qosımsha ha'reketler sport gu'resinde en' sheshiwshi a'hmiyetke iye bolıwı mu'mkin.

Texnikalıq tayarloıq usıllardı (a'dislerdi) ha'm ha'reketlerdi o'xlestiriw da'rejesi u'sh basqısh penen sıpatlanadı:

- 1) a'disler ha'm ha'reketler haqqında o'zgermeli tu'siniklerdin' barı-joqlıǵı ha'm olardı orınlawǵa urınıwshılar (tınsıwları);
- 2) ha'reketke keltiriwshi uqıplardıń payda bolıwı menen;
- 3) ha'reketke keltiriwshi a'detlerdi payda etiw menen.

Ha'reket haqqındag'ı ayqın tu'siniklerdin' payda etiw uqıplıǵı a'hmiyetli faktor bolıp tabıladı, al ol bolsa texnikalıq jaqtan jetilisiwdin' paydalı ta'siri sıpatında, sonday-aq o'zlestirilgen uqıplar menen a'detlerdi iske asırıw ushın da sha'riyatlar jaratadı.

Ha'reketke keltiriwshi uqıptı turaqlı emes ha'm ha'reketke keltiriwshi uazıypaının' orınlanıwındag'ı barqulla ten da'rejede bola bermeytug'ın usıllar, geypara ha'reketlerdi orınlawdag'ı dıqqatın ku'shli

da'rejedegi toplanıwı, olardı avtomat tu'rde basqarıwdın' joqlıg'ı ajratıp turadı. Kozqg'atıwshı ha'reketke keltiriwshi) a'dettin' o'zine ta'n o'zgegelikleri, kerisinshe ha'reketlerdin' turaqlılıg'ı, olardıń isenimliligi ha'm olardıń avtomatlastırılǵan (tezlestirilgen) tu'rleri bolıp tabıladı.

Texnikanın' na'tiyjeliligi na'tiyjelilik da'rejesi onın' paydalılıg'ınan, turaqlılıg'ınan, variantlılıg'ınan, u'nemliliginen, qarsılasqa mag'lıwmatlardın' en' az mug'darı jetkenliginen g'a'rezli boladı.

Texnikanın' paydalı ta'sirligi orınlanatug'ın wazıypalarg'a sa'ykesligi ha'm keyingi na'tiyjenin' joqarg'ı da'rejesi, sonday-aq fizikalıq, texnikalıq psixikalıq ha'm tag'ı da basqa tayarlıqlardıń tu'rлерinin' da'rejesi menen anıqlanadı.

Texnikanın' turaqlılıg'ı onın' qarsılıqqa to'tepki beriw uqıplılıg'ı menen jarıs sha'rtlerinen ha'm sportshının' xızmet atqarıwshı jag'dayınan g'a'rezsizligi menen baylanıslı. Sonıda esapqa alıw kerek, ha'zirgi shınıqtırıwshı a'sirese jarıs ushın islenetug'ın xızmetler „to'menletetug'ın,, faktorlardın' ko'p mug'darı menen sıpatlanadı. Olarg'a qarsılaslardın' jedel tu'rdegi qarsılıqları, kem-kemnen tez sharshaw, sudyalardan (to'reshilerdin') o'zgeshe qatnasları, jarıslardıń ha'r qıylı onnlarda

o'tkeriliwi, u'skeneler tamashago'ylerdin' (ishqipazlardin', jan ku'yerlerdin') sportshılarg'a bolg'an keri mu'na'sibeti h.t.b. jatadı. Quramalı jag'daylarda sportshının' paydalı usıllar menen ha'reketlerdi orınlaw uqıbı ko'pshilik jag'dayda texnikalıq ulıwma da'rejesin anıqlaydı.

Texnikanın' variantlıg'ı (o'zgermeliligi) janıs ushın gu'restin' jag'daylarınan g'a'rezli bolg'an ha'reketlerdin' tezlik penen islenetug'ın korrektsiyalarına du'zetiwlerine sportshının' qatnas uqıbı menen anıqlanadı. Ta'jriybe sonı ko'rsetedi, sportshılardın' janıs ushın gu'restin' qa'legen sharayatlarındag'ı ha'reketlerdin' waqıtsha, dinamikalıq (ha'reketshen') ha'm ken'isliktegi sıpatların saqlaw ushın umtılwları ba'ri bir tabıslı na'tiyjelerge erisiwge mu'mkinshilik bermeydi, jen'islerge alıp kelmeydi. Mısalı, sporttın' tsiklli tu'rlerinde distantsiyanın' (aralıqtın') ekinshi yarımındag'ı ha'reketin' turaqlı sıpatların saqlawg'a umtılw tezliktin' a'dewir to'menlewine alıp keledi. Sonın' menen birge sport texnikasının' u'sti-u'stine u'detetug'ın sharshawdı keltirip shıg'arıwshı kompensatsiyalıq (qaytadan tiklew) o'zgerisleri sportshılarg'a aralıqtın' ekinshi yarımında tezlikti saqlap qalıwg'a, ha'tteki bir qansha ko'beytiwge mu'mkinshilik beredi. Ma'selen, joqarg'ı klass da'rejesindegi ju'ziwshiler aralıqtın' aqırg'ı bo'leginde ko'binese tezliktin' tempin ko'teredi, al bul

bolsa ha'reketlerdin' ha'r bir tsiklinin' na'tiyjesinde o'tiletug'ın aralıqta ha'm sharshaw na'tiyjesinde adam ku'shinin' keliwi sebepli joqarı tezlikti qollap quwatlawg'a ja'rdemlesedi, mu'mkinshilik tuwdıradı.

Texnikanın' variantlılıg'ı (o'zgermeliligi) sporttın' ha'r qıylı tu'rlerindegi mudamı o'zgermeli jag'dayları menen, qozg'almalı ha'reketlerdi orınlaw ushın waqıttın' og'ada jetispewshiligi menen, qarsılaslardın' jedel qarsılıqları menen bunnan da beter a'hmiyetlirek boladı.

Texnikanın' u'nemliligi ha'reketlerdi ha'm usıllardı orınlawdag'ı energıyanı yag'nıy quwattı paydalı ha'm u'nemli sarplaw menen, waqıttı ha'm ken'islikti maqsetke suwapıq paydalanıw (qollanıw) menen sıpatlanadı. Basqa barlıq ten' da'rejeli jag'daylarda qozg'almalı ha'reketlerdin' sol variantı en' jaqsısı bolıp tabıladı, ol da bolsa sportshı ku'sh quwatının' en' az da'rejede sarplanıwı menen, psixikalıq mu'mkinshiliklerinin' en' az da'rejede ku'sh salıwı menen baylanıslı bolıp esaplanadı. Texnikanın' bunday variantlarının' qollanılwı shınıg'ıw ha'm jarısıw xızmetlerin a'dewıraq tezlestiriwge ja'rdem ko'rsetedi ha'm mu'mkinshilik beredi.

Sport oʻyinlarida, jekpe-jeklerde, sportning quramali koordinatsiyali (basqarilishi) turlerinde uʻnemlilikning enʻ aʻhmiyetli koʻrsatkishi oʻrinlanishi ushuni zarur bolgan, enʻ az amplitudada (terbeliste, harakette) enʻ paydali ham enʻ taʻsirli haraketlerdi oʻrinlangʻa sportshilarning uqipliligi bolib tabiladi.

Qarsilas ushuni texnikaning enʻ az darajedagi taktikalik (usul, aʻdis, aʻmel) haqqindagi magʻlumatlarni sport oʻyinlardagi ham jekpe-jeklerdegi natijeliliklardan aʻhmiyetli koʻrsatkishlari bolib esaplanadi. Bul jerde enʻ jaks taktika jasirning taktikalik aʻdislerdi (oylardi) kutpegende, tez shaqqan haraket etiwge mumkinshilik beretugʻin texnika bolib tabiladi. Sonliqtan texnikalik tayarlarning joqargʻi darajesi sportshinning usunday yagʻni birinshiden maqsetke erisish koʻz-qarasidan esapqa algʻanda, jeterli darajede paydali, ekinshiden, sportshinning taktikalik aʻdisin (oy-pikirin) ashkaralaytugʻin (aship taslaytugʻin), aniq koʻrsatilgen magʻlumatlarga iye emes haraketlerge uqipliligi barjoqligʻin nazerde tutadi. (S.P.Belits-Geyman, 1977).

Sportshinning texnikalik tayarlighi kombinatsionigʻi maqsetke erisish ushuni bagʻdarlangʻan qozgʻalmali haraket penen aniqlanadi. Bul sonigʻi maqset sportning har qiyli turlerinde bir-birine saykes kelmeydi.

Ma'selen, sporttın' tezlikke ha'm ku'shke esaplang'an tu'rlerinde sport texnikası ku'sh-quwatlılıqtı en' ko'p anıqlawshı ko'rsetkishlerdin' rawajlanıwına mu'mkinshiliklerdin' jaratılıwı (du'ziliwi) ha'm bul ushın funktsional rezervlerdin' (artıqmash ku'shlerdin', mu'mkinshiliklerdin' xızmetinin'), sırtqı ku'shlerdin' ha'm inertsialardın' paydalı tu'rde qollanıwı menen baylanış. Shıdamlılıqtı ko'rsetiw menen baylanış sporttın' tsiklik tu'rlerindeki texnikalıq jetiskenlik turaqlılıq, variantlıq, u'nemlilik ko'z-qaraslarınan qarag'anda ko'p ma'rtebe qaytalanıwshı, yag'nıy ta'kirarlanıwshı, standartlı ha'reketlerdin' joqarı ta'sirdegi na'tiyjeliligin talap etedi. Sporttın' quramalı kordinatsiyalıq tu'rlerindeki (sport ha'm ko'rkem gimnastika, suwg'a sekiriw. Figuralar jasap sırg'anaw (konkide), sinxronlıq (bir waqıtta) ju'ziw h.t.b) olardıń tayarlıq ha'reketlerdin' quramalılıg'ı ha'm sulıwlıg'ı, olardıń da'lligi ha'm ayqınlıg'ı (anıqlıg'ı) menen belgilenedi, sebebi tap usı sıpatlamalar sporttın' na'tiyjelerinin' da'rejesin anıqlaydı. Sport oyınlardag'ı ha'm jekpe-jeklerdegi texnikalıq jaqtan u'skenelew texnikalıq arsenaldın' (qurallardın', aspab-uskenelerdin') ko'pligine de ha'm sportshının' waqıtqa bolg'an (qattı) ku'shli qıtshılıqqa qaramastan ha'm variantlıq (o'zgermeli) jag'daylardag'ı mag'lıwmatlardın' jetkiliksiz bolıwına

qaramay, en' paydalı ta'sirli qozg'almalı ha'reketlerdi saylap alıp, olardı iske asırıw uqıbı menen de baylanıslı.

Fizikalıq tayarlıq

Tayarlıqtan bul ta'repi paydalı ta'sirli xızmetti ta'miyinlewshi sportshı organizminin' funktsiyalıq sistemalarınin' mu'mkinshilikleri menen, al sonday-aq tiykarg'ı fizikalıq qa'siyetlerdin' shaqqanlıqtın', ku'shtin', shıdamlılıqtın', epshilliktin' (koordinatsiyalıq (basqarıw) uqıplardın') ha'm iykemliliknin' rawajlanıw da'rejeleri menen sıpatlanadı.

Fizikalıq tayarlıq ulıwma, ja'rdemshi, yag'nıy ekinshi da'rejeli ha'm arnawlı tayarlıqlar bolıp u'shke bo'linedi.

Ulıwma tayarlıq fizikalıq qa'siyetlerdin', organlardın' funktsiyalıq rawajlanıwın ha'm olardın' bulshıq etlerdin' xızmet etiw protsessinde bir biri menen u'nlesip, birlesip, birigip islesiwın na'zerde tutadı. Ha'zirgi sport shınıg'ıwlarında buring'ı tu'siniklerden pikirlerden ayırmashılıg'ı ulıwma tayarlıq tek ha'r qıylı fizikalıq jetiskenlikler menen g'anan emes, al sporttın' belgili bir tu'rindegi sport jetiskenliklerine ha'm shınıg'ıw protsessindegi na'tiyjelilikke tikkeley emes, basqasha ta'sir etetug'ın qa'siyetler ha'm uqıplılıqlardın' rawajlanıw da'rejesi menen de baylanıslı boladı.

Ja'rdemshi, yamasa ekinshi da'rejeli tayarlıq arnawlı fizikalıq qa'siyetlerdin' ha'm uqıplılıqlardın' rawajlanıwı u'stinde tabılı jumıs islew ushın funktsiyalıq tiykar bolıp xızmet etedi. Bul demek, sportshının' o'zi tan'lag'an sporttın' tu'rine jaqın qozg'almalı ha'reketlerdegi ko'rinetug'ın funktsionallıq mu'mkinshilikleri, organizmnin' joqarı da'rejedegi o'z aldına awırmanlıqlardı o'tkerip jiberiwge ha'm o'zin qaytadan tiklew protsesslerinin' tez arada o'tip ketiwge uqıplılıqları na'zerde tutıladı.

Arnawlı tayarlıq fizikalıq qa'siyetlerdin' rawajlanıwının', organlardın' mu'mkinshiliklerinin' ha'm tan'lap (saylap) alıng'an sporttın' tu'rindegi jetiskenliklerdi tikkeley anıqlawshı funktsionallı sistemalardın' da'rejesi menen sıpatlanadı. Fizikalıq tayarlıqtın', a'sirese ja'rdemshi ha'm arnawlı tayarlılıqlardın' ha'r qıylı ta'replerin sıpatlag'anda tek sportshı organizmnin' tiykarg'ı sistemalarının' funktsiyalıq mu'mkinshiliklerinin' ha'm fizikalıq qa'siyetlerinin' absolyut (en' joqarg'ı) da'rejesi g'ana emes, al onın' yag'nıy da'rejesinin' jarısıw da'wirindegi xızmetlerdegi bar bolg'an funktsionallıq potentsialdı (mu'mkinshilikti) iske asırıw mu'mkinshilikleri de esapqa alınadı.

Sportshının' fizikalıq tayarlıg'ı onın' sport boyınsha qa'niygeligine tıg'ız baylanılı boladı. Sporttın' bazıbir (geypara, ayırım) tu'rlerinede

h m olar boyınsha  tiletug'ın pa'nlerdegi sport na'tiyjeleri ba'rinen de burın tezlik h m ku'sh quwat mu'mkinshilikleri menen, anaerobikalıq  nimdarlıqtın' rawajlanıw da'rejesi menen anıqlanadı, al basqa tu'rlerinde-aerobikalıq  nimdarlıq penen, ko'p waqt sozılatug'ın jumısqa (shınıg'ıwılarg'a) bolg'an shıdamlılıq h m to'zimlilik penen belgilenedi, u'shinshi bir tu'rlerinde tezlik, ku'sh-quwat h m koordinatsiyalıq yag'nıy basqarıw, biriktiriw uqıplıqları menen sıpatlanadı, al to'rtinshi bir tu'rlerinde bolsa, ha'r qıylı fizikalıq qa'siyetlerdin' ten' da'rejede rawajlanıwı esapqa alınadı.

Sonı da yata (este) saqlaw kerek, tezliktin' a'piwayı tu'rleri jetiskenlik na'tiyjelerine a'ste-aqırınlıq penen beriledi. Ma'selen, sport penen shug'ıllanbay ju'rgen adamlardın' a'piwayı reaksiya waqtı 0,2-0,3 sekundlar aralıg'ında bolatug'ın bolsa, mamanlıqqa iye qa'niygeli sportshılardın' reaksiya waqtı 0,1-0,2 sekundqa ten' boladı. Solay etip, shınıg'ıw payıtında (reaksiya waqtı 0,1 sekundtan artıq bolıwına  zgertiw bolsaq, onda bul jerde arnawlı shınıg'ıwlar na'tiyjesinde a'dewir da'rejedegi progress (alg'a ilgerilewshilik) bolıwı mu'mkin. Bul jetiskenlikke erisiw ushın bolatug'ın ha'reketlerdin' kompleksli, yag'nıy

quramali tezlik uqıplardın' g'a'rezli bolatug'ın ko'plegen, ken' ko'lemdegi faktorlardın' jag'dayları menen baylanısqa boladı.

1.4. Ku'sh uqıbı (mu'mkinshilikleri) Ku'sh degende adam organizmlerindegi bulshıq etlerdin' qattı kerneliwi (kernewi) esapbınan sırtqı qarsılıqlarg'a to'tepki beriw yamasa solardı jen'iw uqıplılıg'ın tu'siniw kerek boladı. Bulshıq etler o'zlerinin' uzınlıg'ın o'zgertpeytug'ın jag'dayda ha'm dinamikalıq yag'nıy bulshıq etlerdin' uzınlıg'ının' kishirewi menen, yag'nıy keltiriwi menen baylanıslı (jen'iwshi rejim) , yamasa sozılıwı menen (u'lkeyiwi) awhallarında, basqasharaq ha'm qısqasharaq etip aytqanda bulshıq etlerdin' ha'rekettegi yamasa jumıs islew rejiminde ku'sh payda bolıwı mu'mkin.

Sportshı ta'repinen payda etilgen (bolg'an) ku'shtin' da'rejesi ko'plegen faktorlardan (jag'daylardan, sebeplerden) g'a'rezli bolıwı mu'mkin. Bulshıq ettin' kesesinin fiziologiyalıq qa'siyetlerinen, bulshıq etler taramıslarının' (talshıqlarının') tez ha'm a'sten qısqartılıwınan, ha'reket birliklerinin' jumısqa kirisiw mug'darınan, bulshıq et ha'm sinergistlerdin' tap waqıttag'ı xızmetinen, bulshıq et ha'm antagonistlerdin' o'z waqtında iske kirisiwinen h.t.b. g'a'rezli boladı. Ku'sh quwat uqıpları belgili bir qozg'almalı ha'reketlerde qozg'alıstın'

biomexanikalıq qurılısına tikkeley baylanıslı-iri bulshıq etler toparlarının' iske kirisiw (tartıw) mu'mkinshiliklerine, rıshaglardın' iynlerinin' uzınlıg'ı h.t.b. baylanıslı boladı.

Ku'sh quwat uqıplarının' to'mendegi tiykarg'ı tu'rlerin ajratıwıg'a boladı: maksimal da'rejedegi ku'shti, jarılıw ku'shin, ku'sh-quwat to'zimliligi (shıdamlılıg'ı). Negizinde ku'sh quwat to'zimliligin metodologiyalıq jaqtan shıdamlılıqtın' bir tu'rine jatqarsaq durısıraq bolar edi. Biraq ilimiy ha'm oqıw a'debiyatlarında bul qa'siyet ku'sh quwat uqıbı esabında qaraladı. Sonlıqtan, qarama-qarsılıq bolmaslıg'ı ushın biz usınday klassifikatsiyanı (bolıp bo'lingenligin) maqıl ko'rdik. En' quwatlı ku'sh degenimizde sportshının' bulshıq etlerin en' joqarı da'rejede erkin jag'dayda qısqarta alıw mu'mkinshiligi menen uqıplılıg'ı na'zerde tutiladı. Jaratıwshı ku'sh degende bulshıq etler qısqartılıwının' en' joqarı tezligi menen bolatug'ın qarsılıg'ın ja'ne alatug'ın uqıbı tu'siniledi. Al ku'sh shıdamlılıg'ı bul uzaq waqıt dawamında ha'reketlerdin' en' paydalı ku'sh quwat sıpatların uslap turıw uqıbına aytiladı.

Ku'sh quwat uqıplarının' ko'rinetug'ın tu'rleri sporttın' ha'r qıylı tu'rlerindegi joqarı na'tiyjelerdi ta'miynlewde ha'r qanday roldi atqaradı. En' joqarg'ı da'rejedegi ku'shtin' bulshıq etlerdin' joqarg'ı tezligi menen

birliktegi ta'siri jumıstan uzaq waqıt dawamında orınlanıwına baylanıssız bag'darlamanın' nomerlerindeki joqarg'ı na'tiyjelerge erisiw ushın og'ada u'lken. Ju'giriwdegi 100,200, 400 ha'm 800 metr aralıqtag'ı, ju'ziwdegi 100 ha'm 200 metr aralıqtag'ı, oprinter velisoped jarısındag'ı ha'm terektegi 1000 metrge jarıstap'ı, konki ju'giriwdegi 500 ha'm 1000 metr aralıqtag'ı, eskek esiwdegi 500 ha'm 1000 m aralıqtag'ı na'tiyjelilik ko'pshilik jag'daylarda en' joqarg'ı da'rejedegei ku'shtin' ha'm jarılıw ku'shinin' da'rejesi menen baylanıslı boladı. Ku'sh-quwattın' joqarında ko'rsetilgen tu'rлерinin' sport na'tiyjeliligine erisiw ushın a'hmiyetli aralıqtın' sozılıwı menen kemeyedi. Stayer aralıqlarındag'ı na'tiyjeler arasında-velisoped sportındag'ı shossedegi jarısıwlarında, 10000 metrge juwırıwda, 1500 metrge ju'ziwdegi na'tiyjeler menen en' joqarı da'rejedegei ku'shtin' ha'm jarılıw ku'shinin' rawajlanıw da'rejesi arasındag'ı baylanıs haqıyqatlıg'ında joq. Jarılıw ku'shi sekiriwde ha'm ılaqtırıwda, awır atletika boyınsha „ekilik“ jarısta. Trampplinnen shang'ıda sekiriwde h.t.b. tabıstın' sheshiwshi faktor bolıp tabıladı.

Ku'sh quwat shıdamlılıg'ı (to'zimliligi) ko'binese sportshılardıń ha'r qıylı aralıqtag'ı (sporttın' tu'rinen qattıy na'zer, g'a'rezsiz) o'tiwdegi na'tiyjelilikti anıqlaydı. Aralıqtag'ı o'tiwge baylanıslı (g'a'rezli)

anaerobikalıq, aerobikalıq yamasa aralas sıpattag'ı jumıslardag'ı shıdamlılıq penen artıqmash o'z ara baylanısqa ku'sh haqqında so'z bolıwı mu'mkin.

Tezlik uqıpları degende en' az waqıt ishinde (mug'darında) (en' az mu'ddette) qozg'almalı ha'reketlerdin' orınlanıw ta'miyinleytug'ın funksiional) xızmet ko'rsetiwshi) qa'siyetlerdin' kompleksine jıyıntıg'ına (birikpesine) aytıwg'a boladı. Tezliktin' uqıpları ko'rinislerinin' tu'rlerin elementar yag'nıy a'piwayı ha'm kompleksli (quramalı) tu'rlerge ajratıwg'a boladı. Tezliktin' uqıpların elementar a'piwayı tu'rleri a'piwayı ha'm quramalı ha'reket reaksiyalarınnıń sırtqı aytarlıqtay bolmag'an azg'antay qarsılıq penen orınlanatug'ın tezliktin' ha'm ha'reketlerdin' jıyılıgı (tezligi) jag'daylarındag'ı latent menen ko'rsetiledi (belgilenedi). Tezliktin' shaqqanlıqtın' bunday ko'ringen tu'rleri ha'reketlerdin' basqa qa'siyetleri menen texnikalıq jaqtan ha'r qıylı u'yrenshikli a'detler menen birgelikte qosılıp sportın' ha'r qıylı tu'rlerindegi shınıg'ıw ha'm jarısıw xızmetleri (jumısları) ushın ta'n bolg'an quramalı ha'reketler aktlarındag'ı tezlik uqıplarının' kompleks da'rejede ko'riniwlerin ta'miyinleydi. Bunday kompleksli ko'riniwlerge distantsiyalıq (aralıq) tezliktin' joqang'ı da'rejesine erisiwge uqıplılıq, starttag'ı tez waqıt ishinde tezlikke erisiw

qabiletligi, jarıs ushın gu'res (dawamındag'ı) barısındag'ı (protsessindegi) talap etiletug'ın ha'reketlerdin' joqarı da'rejedegi tezlik penen ornlanıwı (trektegi sprinter jarısı waqıtındag'ı shaqqanlıq penen islengen manevlar-ha'r tu'rli qıymıl-ha'reketler, diziwdagi tezlik penen islengen burılıp, tawlanıp aynalıwlar, gu'restegi shalıw a'melleri ha'm ılaqtırıw a'disleri, bokstag'ı mush penen urıwlar, gimnastikadag'ı sekiriwler h.t.b.) jatadı.

Tezlik uqıpların keltirip shıg'arıwshı ha'm olarg'a tiykar bola alatug'ın ha'reketlerdin' biri nerv protsesslerinin' ha'reketshen'ligi (bul qozıw protsessleri barısınin' ko'rinisi ha'm nerv sistemasının' ha'r qıylı bo'leklerindeki tormozlanıwlar-irkiliwler) ha'm nerv ja'ne bulshıq etler koordinatsiyalarınin' bir-birinin' u'nlesiwinin' da'rejesi bolıp tabıladı. Tezlik uqıplarının' da'rejesine (basqışına) bulshıq etlerdegi taramıslang'an etler menen oshlerdin' qurılısındag'ı o'zgeshelikler (ayırmashılıqlar) da ta'sir etedi ha'r qıylı bulshıq etler talshıqlarının' o'z-ara baylanısları, olardın' sozılǵıshlıǵı, iykempliligi, ishki bulshıq etler ha'm olardın' o'z ara koordinatsiyalıq baylanısıw da'rejesi h.t.b. Sportshılardın' tezlik uqıplarının' ko'riniwi sonday-aq ku'shtin' rawajlanıw da'rejesine, iykemplilikke ha'm koordinatsiyalıq uqıplardın' basqışına, sport texnikasının' jetiskenligine, bioximiyalıq

mexanizmlerdin' energiyani erobika menen ta'miynlewshi resintezge ha'm tez arada mobilizatsiyalawg'a (ja'mlestiriwge) bolg'an mu'mkinshiliklerine ha'm erkin ko'rsetiwshi qa'siyetlerdin' da'rejesine tıg'ız baylanıslı.

Sonı da esapqa alıw za'ru'r, tezlik (shaqqanlıq) uqıplarının' elementar a'piwayı) ha'm kompleksli (quramalı) tu'rleri qatal tu'rde o'zgeshe bolıp keledi ha'm a'dettegidey, bir-birinen g'a'rezsiz boladı. Ma'selen, reaksiya waqtın bildiretug'ın ko'rsetkishler ha'reketlerdin' tezlik ko'rsetkishlerinen g'a'rezsiz, baylanıssız bolıp keledi, juwırıwda ha'm konki boyınsha jarısta ju'ziwde starttın' na'tiyjeliligi absolyut (sheksiz) distantsiya (aralıq) tezliginin' da'rejesinen h.t.b. biyg'a'rez boladı.

Juwmaqlaw

Shug'illaniv dene ta'rbiyasinin' ulivma printsiplerine tiykarlana otirip alip bariladi. Ulivma printsiplardi paydalanivda, sport tu'rinin' a'hmiyetliligin esapqa alg'an jag'dayda iske asiriladi.

Spetsifikalik (predmetlerdin' qa'siyetligi, uqsaslig'i) printsiplerinin' toparina to'mendegiler kiredi.

Joqari jetiskenliklerge bag'darlaw- sporttin' en' negizi maqseti bul adamlardin' en' joqari sport shin'larina talpiniv. Bul printsipl jil davaminda ha'm ko'p jilliq jumista qa'nige boyinsha teren'lestirilgen en' jaqsı qural ha'm usıllardi izlenivge tu'rki saladı.

Ulivma ha'm arnavli tayarlıqtın' birligi - ulivma ha'r ta'repleme fizikalik tayarlıq, teren'lestirilgen sport qa'nigeligin jol ashadi ha'm ko'p jilliq shug'illaniv davamında qa'nigelikke tiykar salıp ja'rdem beredi.

Shug'illaniv protsessinin' u'zilsizligi - bul ko'p jilliq ha'm jil boylıq shug'illanivdi, sonın' menen birge ha'mme da'wir davamında bir tegis sport penen aktiv shug'illanivın boljaydı. Tayarlıq shug'illanivın sanı, onın' mazmunı, ayirmashılıqtın' minezi sportshının' sheberligin o'sip ta'miynleniwi kerek.

A'DEBİYATLAR

1. Ashmarin B.A. (redaktorlawında) “Dene ta’rbiyası ha’m metodikası,, 1979j M. (Rus tilinde)
2. Zatsiorskiy G.A. “Sportshının’ dene sanası,, M., 1970j
3. Matveev L.P. Sport shınıg’ıwlarının’ tiykarları. N., 1977j
4. Ospanov P. Dene ta’rbiyası metodikası N., (metodikalıq qollanba)
5. Plashanov V.N. Sport teoriyası 1987 Kiev
6. İstomin A.A. Jismoniy tarbiya va Sport (maruza matnlari) T., 2003