

O'zbekstan Respublikasi joqari ham arnawli
bilimlendiriw ministrliqi

A'jiniyaz atindag'i No'kis ma'mleketlik
pedagogikaliq instituti

Dizimge alindi:

No _____
«_____» _____ 2020

«Tastiyiqalayman»
Oqiw isleri boyinsha prorektor
_____ M.Jumamuratov
«_____» _____ 2020

«DENE MA'DENIYATI» FAKULTETI

«Dene ta'rbiya» kafedrasi

«Dene ma'deniyati teoriiyasi ha'm metodikasi»
pa'ninen 2-kurslar ushin

OQIW – METODIKALIQ KOMPLEKS

Tayarlag'an:

S.Esemuratov

No'kis – 2020

MAZMUNI

1. OQIW MATERIALLAR.....
- 1.1. Lekciya materiallar
- 1.2. Seminar materiallar
- 1.3. Ameliy jumis materiallar
2. O'ZBETINSHE JUMISLAR.....
3. GLOSSARY.....
4. QOSIMSHALAR.....
- 4.1. Pa'nnin' u'lg'i bag'darlamasi
- 4.2. Pa'nnin' is bag'darlamasi
- 4.3. Tarqatpa materiallar
- 4.4. Testler
- 4.5. Baxalaw kriteriyasi
- 4.6. Basqa materiallar

A yellow banner with a wavy, torn-edge design, featuring a black outline and a subtle drop shadow.

OQIW MATERIALLAR

1 - Tema. Dene mádeniyatı teóriyası hám metodikasi pániniń maqseti hám wazıypası

Joba:

1. Dene ma`deniyatı teóriyasının` kelip shıg`ıw tiykarları.
2. Dene ma`deniyatı teóriyası ha`m metodikasının` rawajlanıw da`wirleri.
3. Dene ma`deniyatı teóriyası ha`m metodikasının` basqa pa`nler menen baylanıslıg`ı.
4. Dene ma`deniyatı teóriyasının` jetekshi tusinikleri ha`m dene ta`rbiyasının` sotsial a`hmiyeti

Paydalanılǵ'an tiykarg'ı sabaqlıq ha`m oqıw qollanbalar: A3; A4; A5; A6; Q6; Q7; Q8; Q9; Q11;

1. Dene ma`deniyatı teóriyasının` kelip shıg`ıw tiykarları.

Dene ma`deniyatı teóriyası adam ta`rbiyasının` ulıwma sistemasına kiretug`ın pedagogikalıq jumıs sıpatında dene ma`deniyatı ta`rbiyası dúzilisin ha`m mazmunın anıqlaytug`ın nızamlıqları haqqında ilim. Dene ma`deniyatı xızmeti boyınsha pedagogikalıq ilimlerden` qatarına kiredi. Ol ulıwma pedagogikalıq qanigelesken arnawlı bir taraw iretinde qarawg`a boladı. Pedagogikalıq ilimnin` tiykargı ayırmashlıg`ı, ol adam denesinin` rawajlanıwının ulıwma nızamlıqların uyretdi. Mine bul dene ta`rbiya teóriyasının` o`zgesheligin anıqlaydı. Sonın` menen qatar dene ta`rbiyasının` estetikalıq ha`m miynet ta`rbiyalrı menen nızamlı baylanısların uyretdi.

Ulıwma alganda dene ma`deniyatı teóriyası pedagogikalıq jumıs retinde dene ta`rbiyanın` ulıwma nızamlıqların anıqlap uyretdi. Demek dene shınıg`ıwların` balalarg`a, o`spirimlerge, ulken jastag`ılarg`a ha`m da`rejeli sportshılarg`a ta`sir jasaw jolların ha`m ilajların ko`rsetip beredi. Oqıw pa`ni sıpatında dene ma`deniyatı teóriyası orta ha`m joqarı oqıw orınlarında dene ma`deniyatı ha`m sport boyınsha qaniygelik bilim беретugın ulıwma teóriyalıq pa`n bolıp esaplanadı.

Bul pa`n dene ta`rbiya qaniygesi mamanlıg`ının` qaliplesiwinde ulken a`hmiyetke iye, bunın tiykarında tanlap qaniygelikti iyeleydi. Dene ma`deniyatı teóriyası oqıw jobasında o`zine jaqın tanlangan qaniygelikti biriktiredi. Qaniygenin ulıwma teóriyalıq biliminin` teren`ligi teoriyanı uyreniw mug`darına baylanıslı boladı. Teoriya dene ta`rbiyaga qatnası bar, barlıq O`zinin qaniygelik iskerligin, oylau mumkinshiligin rawajlandıradı. Bilayınsha aytqanda dene ta`rbiya teóriyası jeke qaniygenin dun`yag`a ko`z qarasının` qaliplesiwinde belgili orındı iyeleydi.

Ja`miyettin` tariyxıy rawajlanıwının` darejelerinin` mag`lıwmatlarına ha`m jamiyetlik qubılıslardıń payda bolıw jagdaylarına qarag`anda dene ta`rbiya miynet iskerlig`inin` tiykarında payda bolgan. Daslepki miynet turleri (tirishilik ushın haywanlardı awlaw h.t.b.) adamnan joqarı darejede kushli bolıwdı talap etti ha`m biyimlestirdi. Jamiyetlik miynet adam iskerligin ta`rbiyalawg`a jagday tuwg`ızdı. Turmısta kerek bolgan miynet iskerligi dene ta`rbiyanın` quralı bolıp xızmet etti. Mısalı: juwırıw, sekiriw, kesek ılaqtırıw t.b. dene shınıg`ıwı xızmetin atqaradı ha`m jaslardı miynetke ta`rbiyalawda ulken a`hmiyetke iye boladı. A`skerlerdi ha`m a`skeriy jumıslardıń payda bolıwına baylanıslı dene ta`rbiya askeriy tayarlıqtın` ajıralmas bo`limi bolıp qaladı. Dene ma`deniyatı sistemasının qaliplesiwi ha`m rawajlanıwı jamiyettin` joqarı materiallıq ha`m ruwxıy darejesine baylanıslı, al ol o`ndiriwshi kushlerdin` rawajlanıwına ha`m jamiyetlik qatnasıqtın` saykesligine baylanıslı. Alg`ashqı jamiyettin`

materiallıq qurallarının` jetispewi ha`m madeniyattın` to`men darejede rawajlanıwı dene ma`deniyatı ta`rbiyasının` ayırım bo`leklerinin` rawajlanıwına mumkinshilik bermedi.

Jamiyette bir-birine qarsı qatlamlardın`, klasslardın` payda bolıwı dene ta`rbiya sistemasının` rawajlanıwına jagday tuwg`ızdı. Antichnıy dawirde dene ta`rbiya buring`ig`a qarag`anda joqarı da`rejede rawajlanıwına eristi, askeriy dene ta`rbiyanın` metodikası kelip shıqtı (mıs: sporttada, Afinada ha`m basqada qul iyelewshi mamleketlerde). Sonday-aq olimpiyada oynları payda bola basladı (mıs: Pifiyskiy, ha`m basqa iri sport waqıyaları payda boldı). Bul dawirlerde dene ta`rbiya ha`m sport ustem klasslar ushın xızmet etti. Tek adamdı adam jumsaw dawirinen qutıl`annan keyin dene ma`deniyatı ta`rbiyası joqarı darejede sotsiallıq rawajlanıw`a eristi. Ulıwma alganda dene ta`rbiya, dene madeniyatı ha`m sport ulıwma xalıqtın` do`retiw-shilik iskerligi natiyjesinde payda bola basladı. Antoganietlik jamiyet qatlamlarında ulıwma adam madeniyatının` elementleri payda boldı ha`m dene ta`rbiyanın` ayırım metodların ha`m ilajların islep shıqtı. Sonın menen birge hazirgi ulıwma xalıqlıq dene ta`rbiya sistemasının` dawirine tiykar boladı. Bizin eramızga shekem Orta Aziya ellerinde ha`r qıylı oqıw orınları bolgan menen, olardı arnawlı dene ta`rbiya jumısı alıp barıl`an jo3. Biraq xalıqlar arasında ayırım sportshılardı tayarlaw metodları ha`m ilajları boldı (mıs: palwanlardı, shabando`zlardı, t.b. tayarlaw ilajları).

1917-jılga (sotsialistlik revolyutsiyaga) shekem Rossiya mamleketinde ha`m basqada oqıw orınlarında dene ta`rbiyası boyınsha birde bag`darlama bolmagan. Ayırım oqıw orınlarında shet el sistemasının` elementleri sabaq esabında o`tilgen (shved gimnastikası t.b.). Birinshilerden bolıp P.F.Lesgaft mekteplerde dene ta`rbiyanı o`tiw ha`r tarepleme rawajlangan ha`m den sawlıg`ın bekkem etip ta`rbiyalawda a`hmiyetinin ullı ekenligin ko`rsetip beredi. Onın dene ta`rbiya boyınsha jazgan miynetleri ha`zirgi zaman dene ta`rbiyasının` sistemasının` qalıplesiwine tiykar bolıp esaplanadı. Dene ta`rbiya boyınsha qaniyge tayarlaytug`ın joqarı oqıw ornı bolmadı. Tek jamiyetlik fizkultura sport sho`lkemleri boldı. Sotsialistlik revolyutsiya jen`gennen keyin jaslardı ta`rbiyalawda ulıwma ta`rbiyanın` bir ajıralmas bolimi bolıp dene ta`rbiyanın belgili bag`darlama boyınsha mekteplerde ha`m basqada oqıw orınlarında arnawlı pa`n bolıp otiletugın boldı.

Song`ı jılları ilimlerdin`, texnikanın` rawajlanıwı ha`m materiallıq jagdaydın` rawajlanıp joqarılawı natiyjesinde bizde ulıwma dene ta`rbiya sisteması islenip shıqtı. Sonın menen qatar ha`zirgi oqıtılıp atırgan dene ta`rbiya teoriiyası ha`m metodikası o`z aldına pa`n bolıp qalıplesti. Albette bul pa`nda qalıplestiriwge pedagoglar ha`m ilimpazlar gumanitar ha`m biologiyalıq ilimlerdin` maglıwmatların do`retiwshilik penen paydalandı. Oqıw pa`ninin tiykargı mazmunı ha`m duzilisi

Dene ma`deniyatı teoriiyası ha`m metodikasının joqarg`ı mazmunı ulıwma ta`rbiyanın` ajıralmas bir bolimi bol`an dene ta`rbiya haqqındag`ı ilim. Bul dene ma`deniyatın jamiyetlik qubılıs iretinde uyreniw arqalı iske asırıladı. Dene ma`deniyatı teoriiyası ha`m metodikasında en` baslı orındı didaktika maseleleri tutadı: dene ta`rbiya quralı (ilajları) shınıgıwlarıdı uyretiw metodları ha`m printsipleri, ha`reket sanasının` rawajlanıwı, uyretiwdin` duzilisi, sabaqtı sho`lkemlestiriw turleri, jobalastırıw ha`m esap, sonday-aq ha`r jastagı adamlar menen dene ta`rbiyanı sholkemlestiriw.

Dene ma`deniyatı teoriiyası ha`m metodikası oqıw pa`ni eki bolimnen turadı. Dene ma`deniyatı teoriiyası ha`m dene ma`deniyatı metodikası: *ulıwma ha`m qaniygelikke tayarlaw metodikası* ha`m *sportqa tayaraw metodikası*. Bunday bolıp boliniw dene ta`rbiyanın bag`darına tiykarlangan. Ha`r bag`dar o`zinin sheshetug`ın wazıypasına baylanıslı artıqmashlıqqa iye. Baslı wazıypa dene ta`rbiyanın` o`zgeshe-ligine qarap ha`r

mekemede ha'm sho'lkemde o'zinshe iske asırıladi. Mısalı: ulıwma bilim beriw wazıypası balalar menen o'tkeriletug'in klass sabag'ına xarakterli narse.

2. Dene ma'deniyatı teoriyası ha'm metodikasının rawajlanıw da'wirleri.

Dene ma'deniyatı, dene ta'rbiyası sıyaqlı adam jamiyetinin rawajlanıw basqışları menen birge payda boldı. Adam evolyutsiyalı rawajlanıw dawirinde tabiyatı o'z ma'pine paydalanıwdı, qurallardı sog'ıudı ha'm olardı basqarıwg'a uyrene basladı. Miynet etiw za'rurligi, miynet quralın islew, miynet etiw ha'm olardı atadan balag'a qaldırıw ta'rbiyanın payda bolıwına sebepshi boldı. Dene ta'rbiya miynet islew jumısları menen birge payda bolgan. A'yemgi jamiyet jasına qaramastan mumkinshiligi bolg'anınsha ha'mme miynet islegen. Balalar ha'm jaslar ulkenler menen ha'r qıylı jumıslarg'a qatnasqan.

Jamiyettin joqarg'ı basqışqa rawajlanıw dawirinde adamlar jer menen islewde, mal sharwashılıgı menen shug'ıllanıp o'zlerine za'rurli materiallıq jag'day tuwgızg'an, usı dawirlerde ta'rbiya jamiyetlik xarakterge iye bolgan.

Kapitalistlik jamiyettin ornawı menen iri mashina zavodları payda bola baslag'an. Bularda islew ushın aqıllı, sawatlı, kushli adamlar kerek boldı. Usıg'an baylanıslı oqıw-ta'rbiya jumısları ha'm dene ta'rbiyası jaqsı rawajlandı. Sport penen shug'ıllanıwshılardıń sanı ko'beydi. Ha'r qıylı jarıslar sho'lkemlestirildi.

Jamiyetlik jumıstın rawajlanıwı tajriybesi ha'm jamiyettin keleshegi denesi ha'r-tarepleme tayarlangan adamlardı talap etedi. Bul dene ta'rbiyanın nızamlıqların uyreniw ideyaların payda etti. Usılardın tiykarında adam denesin jetilistiriwdi basqarıw ilajları payda boldı. Dene ta'rbiyanın a'meliy jumıslarında paydalanatug'in dene ma'deniyatının teoriyasının tiykargı jagdayları sanalıp bardı. Sonın menen birge ameliy jumıslarda unamlı ideyalar payda bolıp dene ma'deniyatı teoriyasın ha'm metodikasın bayıtıp bardı.

Jeke adamnın ha'r tarepleme rawajlanıwı boyınsha filosoflar, shıpakerler tarepinen barlıq dawirlerde bahalı ideyalar aytılp keldi. Dene ma'deniyatı teoriyasın ha'm metodikasın izertlewde natiyjesi ha'm aralas ilimlerdin ko'rsetiwı boyınsha dene ma'deniyatı teoriyasının ha'm metodikasının rawajlanıw tariyxı bir neshe basqıştan turadı.

1-basqış. Ha'r qıylı ha'reketlerdin adam denesine ta'sirin, adam kundelikli iskerliginin natiyjesinen bilip bardı. Usında bilimlerdin jıyındısı adamlarg'a ayırım shınıg'ıwlarıdı duzip paydalanıwg'a jardemin tiygızdı ha'm tajriybe arttırdı. Usılardın tiykarında dene shınıg'ıwları ha'm dene ta'rbiyası payda bola basladı. (N.I.Ponomarev, 1975).

2-basqış. Gretsianın (orta asır) qul iyelewshilik dawirinde (G.D.Xarabuga, 1974) birinshi dene ta'rbiya metodları payda boldı. Bul metodlar tajriybe jolı menen do'retile basladı. Bul dawirde pedagoglar, shıpakerler adam denesine dene shınıg'ıwların tasir jasaw mexanizimin bilmeytugın edi. Tek dene shınıg'ıwlardın tasirin denesinin sırtqı ko'rinisi menen anıqlay basladı (mıs: shıdamlılıq, kush h.t.b.). Usılarga baylanıslı dene ta'rbiya ilajların anıqlap uyretiw ha'm kushti, shıdamlılıqtı rawajlandırıw metodların qa'liplestire basladı. Orta a'sirde ko'plegen metodlardın payda bolıwına baylanıslı gimnastika, juziw, oyınlar, oq jaydan atıw, at shabıw, qılıshlasıw boyınsha metodikalıq qollanbalar payda boldı.

3-basqış. Bul dawirde dene ta'rbiya haqqında teoriyalıq bilimler jıynala basladı. XVIII-asirdin aqırına shekem adam haqqında ilimnin rawajlanıwı, onı ta'rbiyalaw, uyretiw, emlew tuwralı pikirlerdin payda bolıwı pedagoglar ha'm shıpakerlerdin dıqqatın dene ta'rbiya mashqalasına awdardı. Dene ta'rbiya boyınsha shıpakerlik,

pedagogikalıq maglıwmatlar ken` ko`lemde toplandı. Pedagoglar dene ta`rbiyanı ulıwma ta`rbiyanın` bir bolimi retinde qaradı. Balalardan ha`reket mumkinshiligin arttıratug`ın shınıg`ıwları do`retti. Bunı birinshilerden bolıp Shvetsariya pedagogı I.G.Pestolotsti usındı (1746-1827). Atap aytqanda usı dawırde dene ma`deniyatı teoriyasının` tiykarı duzıldı. Usınnan baslap, O`zinshe ilim bolıp qalıplese basladı.

4-basqısh. Dene ma`deniyatı teoriyası ha`m metodikası o`z aldına ilimiy ha`m oqıw pa`ni bolıp qa`liplesti (X8X-asirdin` aqırı, oktyabr` revolyutsiyasına shekem). Bul da`wirde dene ta`rbiya haqqında ilimnin` rawajlanıwı menen xarakterlenedi. Usı da`wirde P.F.Lesgaft dene ta`rbiya boyınsha kO`rneklı ilimpaz bolıp esaplandı (1837-1909). Onın` anatomiya, biologiya, pedagogika, antropalogiya, dene ma`deniyatı teoriyası ha`m metodikası boyınsha miynetleri ha`zirgi dene ma`deniyatı teoriyası ha`m metodikası pa`ni tiykarın duzdi.

V-basqısh. Bul basqısh 1917-jıllardan son`g`ı waqıtladı o`z ishine aladı. Bul da`wirde ilimpazlar ta`repinen dene ta`rbiya mashqalaları kompleksli sheshilip barıldı. Dene ta`rbiyanın` tarawları boyınsha mag`lıwmatlardın` ko`beyiwi dene ma`deniyatı teoriyası ha`m metodikasının` ha`r qıylı tarawları boyınsha rawajlanıwına sebepshi boldı. Jan`a faktler payda bola basladı, dene madeniyatın sholkemlestiriw, dene shınıg`ıwların` biomexinikası t.b.

Dene ma`deniyatı teoriyası ha`m metodikası basqa ilimiy pa`nler menen tıg`ız baylanıslı. Ol ulıwma pedagogika menen tıg`ız baylanıslı, onın` jetiskenlikleri dene ta`rbiyanı iske asırıwda ken`nen paydalanıladı. Sonday-aq ulıwma psixologiyannın`, jas o`zgesheligi psixologiyasının` ha`m dene ta`rbiya psixologiyasının` ilimiy jetiskenlikleri paydalanıladı. Adam denesine dene ta`rbiyanın` ta`sirin anıqlaw boyınsha biologiya ilimleri menen baylanıladı, tek anatomiya, fiziologiya, bioximiya ilimlerinin ko`rsetpelerin esapqa ala otırıp, dene ta`rbiya jumısın unamlı basqarıw mumkin.

3. Dene ma`deniyatı teoriyası ha`m metodikasının` basqa pa`nler menen baylanıshı.

Dene ma`deniyatı teoriyası ha`m metodikası pa`ninin` rawajlanıwına ko`plegen ilimler ta`sirin tiygizdi. Dene ta`rbiyanın` a`meliy tariyxıy rawajlanıw ha`m qa`liplesiw da`wirinde onın` adam denesinin` ha`r ta`repleme rawajlanıwına paydalı tasir jasaytug`ın ha`r qıylı ilajları haqqında bilim beretug`ın pa`n bolıp esaplanadı. Bunday ilimlerdi eki toparg`a ajratıwıg`a boladı.

1. Gumanitar pa`nler-bular dene ta`rbiyanın` rawajlanıwının` sotsiallıq nızamlıqların onın` tariyxın ha`m jamiyette sho`lkemlestiriwin dene ta`rbiyanın` mazmunı ha`m onın` adam denesine pedagogikalıq, psixologiyalıq ta`sir jasaw jag`dayların biliwge bag`darlang`an. Bul toparg`a tiykarınan sotsialogiya, tariyx ha`m dene ta`rbiyanı sho`lkemlestiriw. Dene ma`deniyatı teoriyası ha`m metodikası, sport teoriyası ha`m metodikası, sport psixologiyası h.t.b. pa`nler kiredi.

2. Biologiya ha`m aralas ta`biyat pa`nleri bular adam denesi rawajlanıwının` funktsionallıq iskerligin ha`m dene ta`rbiyanın` biologiyalıq, meditsinalıq gigenalıq tiykarların biliwge bag`darlangan. Bularg`a morfologiyalıq arnawlı tarawı, fiziologiyalıq, biofizika, bioximiya, meditsina, gigena ha`m dene shınıg`ıwların` biomexanikası t.b. kiredi. Bul pa`nlerdin` ko`pshiligi dene ta`rbiya jag`dayların`, nızamlıqlarının` tiykarı ta`replerin kO`rsetip onın` negizgi mazmunın tusiniw ushın bilim beredi.

Biologiya ilimi dene ta`rbiya teoriyası menen tıg`ız baylanısta, sebebi: ol adam denesine, dene shınıg`ıwların` ta`sir jasaw jag`dayın, denenin` shınıg`ıw jumıslarına

biyimlesiwın uyreledi. Tek denenin` anatomiyalıq, fiziologiyalıq nızamların esapqa alıw jolları menen dene ta`rbiya jumısın na`tiyjeli basqarıw mumkin.

Al, dene ma`deniyatı teoriyası dene ta`rbiya haqqında bilim beretug`ın ulıwmalastırılğ`an pa`n bolıp esaplanadı. Demek, dene ta`rbiya boyınsha basqa ilimlerin` mag`lıwmatların juwmaqlastırıp ulıwma dene ta`rbiyanın` ilajların, duzilisin, nızamlıqların tusindiredi.

Ulıwma aytqanda, «Dene ma`deniyatı teoriyası» ulıwma adam ta`rbiyasına kiretug`ın dene ta`rbiyanın` duzilisin, mazmunın anıqlaytug`ın, ha`m onı sho`lkemlestirilgen pedagogikalıq jumıs sıpatında tusindirip beretug`ın ilim ha`m pa`n bolıp esaplanadı. Usı ko`z-qarastan qarag`anda dene ma`deniyatı teoriyası pedagogikalıq ilimnin` ishine kiredi ha`m onı pedagogikanın` arnawlı qa`niygelestirilgen taraw dep tusiniwge boladı. Onın basqa pedagogikalıq ilimlerden ayırmashlıgı, dene ma`deniyatı teoriyası adamnıń dene rawajlanıwının` nızamlıqların bileli ha`m basqarıw jolların uyreledi.

Dene ma`deniyatı teoriyası ilimiy ha`m a`meliy mag`lıwmatlardı juwmaqlap, dene ta`rbiya jumısı waqtında sheshiwge tiyisli wazıypanı ko`rsetip, onı iske asırıwdın` printsiplerin, paydalı ilajların (quralların) metodların anıqlap beredi. Sonın` menen birge dene ta`rbiyanın` unamlı ha`m adamlardıń jas o`zgesheliklerine sa`ykes qollanılatug`ın turlerin islep shıg`adı. Dene ma`deniyatı teoriyasının` bir qatar bo`limleri bar:

1. Dene ma`deniyatı teoriyası ha`m metodikası bul teoriya ha`m metodikanın` ulıwmalastırılğ`an ta`rtibin, dene ta`rbiyanın` a`meliy ta`replerin ha`m onıń tiykarg`ı bag`darın O`z ishine aladı.

2. Dene ta`rbiyanın tiykarg`ı bag`darlarınń teoriyası ha`m metodikası bul bilim dene ta`rbiyanın bag`darına baylanıslı o`zgesheligin anıqlaydı. Ulıwma tayarlıq ha`m arnawlı tayarlıq teoriyası ha`m metodikası (sport shınıqtırırwshı qa`niygelik tayarlıq ha`m a`skeriy bag`dar).

3. Tiykarg`ı jas o`zgesheligine tiyisli dene ma`deniyatı teoriyası ha`m metodikası bul bul bo`limde adamnıń rawajlanıw basqıshlarına bag`darlang`an dene ma`deniyatı teoriyası ha`m metodikası beriledi (balalıq, jas o`spirim, er jetken ha`m ulken jastag`ılardıń dene ta`rbiyası). Dene ma`deniyatı teoriyası qaniygege tanlang`an taraw boyınsha teoriyalıq bilim beredi ha`m dun`yag`a ko`z-qarasın qa`liplestiredi. Dene ma`deniyatı teoriyası dene ta`rbiya metodikası menen birge rawajlanadı ha`m bir-birine tig`ız baylanıslı boladı. Ulıwma alg`anda ekewi bir pa`n bolıp esaplanadı.

4. Dene ma`deniyatı teoriyasının` jetekshi tusinikleri ha`m dene ta`rbiyasının` sotsial a`hmiyeti

Barlıq ilim ha`m pa`nler sıyaqlı dene ma`deniyatı teoriyası menen tanısqanda onıń uyrenetug`ın ob`ektine qatnası bar tusiniklerdi anıqlawdı ha`m basqada pa`nge baylanısı bar tusiniklerdi ko`rip shıg`ıwdı talap etedi, bul tusiniklerge to`mendegiler kiredi: «Dene ta`rbiya» ha`m «Dene ta`rbiya sisteması» sonday-aq bularga baylanıslı «Dene rawajlanıwı», «Dene jetilistiriliwi», «Dene madeniyatı» ha`m «Sport» t.b.

«Dene ta`rbiya» tusinigi ken`irek ma`nisinde ulıwma ta`rbiya tusiniginin` ishine kiredi. «Dene ta`rbiya» belgili ta`rbiyalıq bilim beriw wazıypasın sheshetug`ın pedagogikalıq jumıs bolıp esaplanadı. Dene ta`rbiyasının` o`zine tan o`zgesheligi-bul adamnıń ha`reket ko`nligiwiniń qa`liplestiriwge ha`m dene sapasının rawajlandırıwğ`a bag`darlang`an. Ulıwma alg`anda adamnıń jumıs iskerliginin` deregi bolıp esaplanadı. Dene ta`rbiyasının` O`zine tiyisli arnawlı eki ta`repi bar:

1. Ha`reket qo`zgalısına uyretiw: Dene sapasın ta`rbiyalaw. Qo`zg`alı ha`reketlerine uyretiw-bul shınıg`ıwları arnawlı uyretiw waqtında adamnıń o`z ha`reketin sanalı basqarıw jolların iyelewi sonın` menen qatar turmısta za`rurli ha`reket uqıbın, ko`nligiwin ha`m olarga baylanıslı bilimdi o`zlestiriwi.

2. Dene ta`rbiyanın` bilimlendiriw ta`repi bul-adamnıń ha`reket sapasının` rawajlanıwına ta`sir jasaw. Ha`reketke uyretiw ha`m dene sapasın ta`rbiyalawu bir-biri menen tıg`ız baylanıslı, ayırım jag`dayda da ekewi bir waqıtta iske asırıladı.

«Dene ta`rbiya» adam denesin jetilistiretug`ın pedagogikalıq sistema ha`m adamlardıń dene rawajlanıwın, bilimin basqaratug`ın ta`rbiya jumıslarının` biri.

«Dene ta`rbiya» terminini menen bir qatarda «Dene tayarlıgı» terminini paydalanıladı. Bular mazmunı, atqaratug`ın xızmetleri boyınsha bir-birine uqsas. Biraq «Dene tayarlıgı» terminini, dene ta`rbiyası arqalı adamdı miynetke ha`m basqada iskerlikke ta`rbiyalaw bag`darın atap ko`rsetiw ushın paydalanıladı.

«Dene tayarlang`anligı»-bul dene tayarlıgı jumısının` natiyjesi, ha`m adamda kerekli iskerlikti paydalanatug`ın ha`reket uqıbının` qa`liplesiwi. Arnawlı dene tayarlıgı-bul dene ta`rbiyasının` bir turi, ko`pshilik jag`dayda adamnıń bir bag`darg`a arnalg`an arnawlı iskerligin ta`rbiyalaw ushın qollanıladı. (Qanigelik, sportnıń bir turi boyınsha shınıqtırıw bolıp tabıladı). Usılarga sa`ykeslengen turde ulıwma dene tayarlıg`ının` na`tiyjesi «Ulıwma dene tayarlıg`ının`» terminini menen anıqlanadı, al arnawlı dene tayarlıg`ının` na`tiyjesi «Arnawlı dene tayarlang`anligı» delinedi. Bul termin toparları adamdı belgili iskerlikke tayarlawda dene ta`rbiyasının` tutatug`ın ornın anıqlaydı.

Atap aytqanda dene ta`rbiya ulıwma ta`rbiyanın` bir turi, ol adam ha`reketin basqarıwg`a, dene sapasın rawajlandırıwg`a bag`darlangan. Dene ta`rbiya-jamiyetlik qubılıs. Ol jamiyet penen birge payda boladı ha`m jamiyettin` rawajlanıw nızamı boyınsha rawajlanadı. Dene ta`rbiyası turmısta paydalanıw ha`m shO`lkemlestiriw jolları jamiyetlik qatnasıqlar menen anıqlanadı.

«Dene ta`rbiya sisteması» - bul dene ta`rbiyanın` turmısta paydalanıw ha`m shO`lkemlestiriw jolları jamiyetlik qatnasıqlar menen anıqlanadı. «Dene ta`rbiya sisteması» - bul dene ta`rbiyanın` turmısta paydalanıwın tariyxıy qa`liplesken tartibi demek onı retlestirip paydalanıw ha`m shO`lkemlestiriw turi jamiyetimizdin` ulıwma sotsial-ekonomikalıq rawajlanıw jag`dayına baylanıslı. Dene ta`rbiyası, pedagogikalıq jumıstın` ush bag`darı (ulıwma dene ta`rbiyalıgı, qaniygelikke bag`darlangan dene ta`rbiyalıgı ha`m sport tayarlıgı), «Dene madeniyatı»-(fizkultura)-bul ulıwma xalıq madeniyatının` bir bolimi) turinde iske asırıladı.

«Dene madeniyatı»-bul adamlardıń denesin ha`r tarepleme jetilistiriw ushın paydalanatug`ın, jamiyetimizdin` materiallıq ha`m ruwxıy baylıg`ının` jıyıntıg`ı. Materiallıq baylıqqa dene ta`rbiya sabag`ı ushın paydalanatug`ın qurılıslar, uskeneler h.t.b. jatadı: ruwqıy baylıqqa-siyasiy sotsiallıq ilimiy ha`m a`meliy jetiliskelikler, bular dene ta`rbiyasının` ilimiy shO`lkemlestiriw t.b. tareplerin tamiyinleydi.

«SPORT» ken ma`nisinde-bul adamnıń jaris iskerligi bir turi boyınsha en` joqarg`ı da`rejege erisiw ushın arnawlı tayarlıqtı talap etedi. Ol o`zine ta`n adam arasındag`ı qatnasıq ha`m jamiyetlik a`hmietke iye. Sport adamdı miynetke ha`m jamiyettin` basqada za`rurli iskerligine tayarlaw ushın dene ta`rbiyasının` en` kerekli quralların ha`m metodların paydalanadı. Sport jamiyettin` ha`m adamnıń ruwxıy talabın qanaatlandıradı ha`m xalıqlar arasında milliy baylanıslardı ken`eytedi. Joqarıda atap o`tilgen tusiniklerdi bilgennen keyin dene ta`rbiya teoriyası pa`ni haqqında, onın` wazıypası, mashqalaları ha`m tiykargı bo`limleri tuwralı so`z etiwge boladı.

Tákirarlaw ushın sorawlar.

1. Qánigelik pánlerin oqıtıw metodikasi páninń maqset hám wazıypaları?
2. Fizikalıq mádeniyat hám mádeniyat túsiniklerine tariyp berin?
3. Fizikalıq mádeniyat qanday tarawdın?
4. Fizikalıq mádeniyat qanday bólimler den shólkemlesken?
5. Dene tárbiyasınń maqset wazıypaları?

2-Tema: O'zbekstan Respublikasında dene ma'deniyati sistemasi rawajlanıwinin' uliwma sipatlamasi

REJE

1. Dene ma'deniyati sistemasına uliwma tu'sinik.
2. Fizikalıq jetiskenlik.
3. Maqsettin' uliwmalilig'i, dene madeniyat sistemasi tiykarg'i zan'liliqlardin' biri esabında.
4. Dene ma'deniyati sistemasinin' ilmiyligi
5. Dene ma'deniyati teoriyasinin' jetekshi tu'sinikler ha'm dene ta'rbiyanin' social a'miyeti

Paydalanilg'an tiykarg'i sabaqlıq ha'm oqıw qollanbalar: A3; A4; A5; A6; Q6; Q7; Q8; Q9; Q11;

Dene ma'deniyati anıq bir dizimge su'yense g'ana, aldınan ko'zlengen na'tiyjege erisiledi. Dene ta'rbiya dizimi degende, dene ta'rbiyanın printspleri, quralları, metodları ha'm onı sho'lkemlestiriw formalarınń sonday ulıwmalığı tu'siniledi, al ja'met ag'zasın aqlıy jetik ha'm ha'r ta'repleme garmonik rawajlandırıwdın maqset ha'm wazıypalarına ta'n bolsın. (A.D.Novikov. 1967)

Watanımız qorg'anıw ma'selesı de ja'miyetimizde jolg'a qoyılǵan dene ta'rbiya protsessine bir qatar talaplar qoyadı, bul talapları a'melge asırıw na'tiyjesinde dene ta'rbiya diziminin obektiv o'zgeshelikleri ju'zege keledi. Ma'mleketimiz xalıqlarının ha'r ta'repleme dene ta'rbiyasının tayarlıǵı, dene ta'rbiya sıpatlarınń jaqsı rawajlang'anlıǵı watandı qorg'awǵa tayarlıǵının ko'rsetkishı bolıp xızmet etedi. Sonday etip, O'zbekstanda dene ta'rbiyasının maqseti O'zbekstan xalqın fizikalıq ka'millikke erisken, huquqıy ma'mlekettin aktiv qurıwshıları, do'retiwshilik miynetke ha'm watandı qorg'awına tayar etip ta'rbiyalawdan ibarat. Bul maqset ma'mleketi dene ta'rbiyasın a'melge asırıp atırǵan barlıq sho'lkem ha'm mekemeler ushın ulıwmalıq bolıp tabıladı.

Fizikalıq-ma'deniy, ruwxıy ha'm ulıwmalıq teatrlastırılǵan tamashaları bir-biri menen muwapıqlastırılǵan ko'rsetiwler ha'm ko'rgizbeli shıǵıwlar ju'zege keledi. Olardın ta'rbiyalıq a'hmiyeti ju'da ken'. Dene ta'rbiya ma'deniyatın klassifikatsiyalaw u'lken a'hmiyetke iye. Ol ja'mette dene ta'rbiya ma'deniyatınan maqsetke muwapıq paydalanıwdı, onın qaysı joldan baratırǵanlıǵı, bag'darı, fizkultura a'meliyatı wazıypaların sheshiw ushın usınılǵan onın ha'r tu'rli tu'rleri imkaniyatların an'lawǵa ja'rdem beredi. Egerde mektepte dene ta'rbiyalıq bilim (mag'lıwmat), ulıwma deneni shınıqtırıw wazıypaları sheshilse onın o'miri dawamında paydalanılaturǵın dene ta'rbiyası ma'deniyattın bazası jaratıladı. Ma'deniyattın basqa barlıq tu'rleri ayıp o'tilgen wazıypalardı sheshiw mu'mkin bolsada, insan zatının ma'deniyatı ushın ornın almastıra almaydı.

Ja'mette dene ta'rbiyası ma'deniyattın rawajlang'an da'rejesi to'mendegi ko'rsetkishler menen bahalanadı:

-Ja`miyet ag`zalarının` ku`ndelikli turmısqa dene ta`rbiyası ma`deniyatının` sin`dirilgenligi da`rejesi menen;

-Ja`miyet ag`zalarının` salamatlıg`ı fizikalıq shınıqqanlıg`ı menen;

-Fizik ma`deniyatı shınıg`ıwlarınan` materiyalıq- texnikalıq ta`miynlengenligi ha`m olardıń sıpatı menen;

-Dene ta`rbiyası ma`deniyatına bassılıq etip atırg`an xızmetkerlerdin` turaqlı quramı (shtatı), kvalifikatsiyası ha`m aktivligi ha`m qa`bilietligi menen;

-Ja`miyet ag`zalarının` sporttag`ı na`tiyjeleri menen bahalanadı.

Ma`mleketimiz g`a`rezsizligi ja`miyetimizdegi ju`z berip atırg`an ja`miyetlik, ekanomikalıq reformalar ma`mleketimiz perzentlerinin` fizikalıq ka`millikke erisken bolıwı kerekligi talabın usınbaqta. Ha`r bir millet, elat o`zinin` batırları fizikalıq ba`rkamal perzentleri menen maqtang`an o`z perzentlerin xalıq awız eki o`nerindegi Alpamıs, Rustam, Go`rug`lı, Gulpارشın siyaqlı fizik ha`m aqlıy jetiliske bolıwın a`rman etken.

**Fizikalıq ba`rkamallıq-** tariyxıy o`zgerip turatug`ın ha`r qanday tariyxıy da`wir ushın o`zinin` ideal ko`rinesine iye bolg`an tu`sinik ta`rizinde tu`rlishe tu`sindirilgen, sebebi bul idealda xalıqtın` ekanomikalıq sha`riyatı, ekanomikalıq o`miri du`nya qarası ko`rsetiledi. Biraq a`sirler dawamında fizikalıq ba`rkamal a`wlad ta`rbiyası bar ja`miyette obektiv imkaniyatlar ha`m sha`riyattın` ju`zege kelmenegligi sebepli, abstrakt ideiallıg`ınsha qalıp real haqıyqatqa aylanbay qalg`an.

Fizikalıq ba`rkamallıq salamatlıqtın` norması ha`m ha`r ta`repleme fizikalıq tayarlıqtı da`rejesi haqqındag`ı tariyxıy payda bolg`an qıyalı, olar miynet, ja`a`tshilik a`skeriy ha`m adamlardıń iskerlik xızmetlerin uzaq dawam etiwı talabalarg`a bolg`an optimal juwap beredi.

Fizikalıq ka`millik shaxstı garmonik rawajlanıwında anıq ma`ni ha`m ekanomikalıq jag`day ko`rsetiledi. Tek g`ana fizikalıq ka`millike erisiw ushın atqarılğ`an xızmet pedagogika protsess dawamında bir ta`replemilikke alıp keliwi a`meliyatta da`lillengen. Tek g`ana dene shınıg`ıwları menen shug`ıllanıw, fizikalıq ka`millikke jol alsada, bir ta`replemelikke jetekliydi, onı garmonik ta`rbiya elementleri ruwxıy, ag`artıwshılıq a`deplilik, estetik miynet ta`rbiyasın alıwdan uzaqlastırıladı.

Maqsettin` ulıwmalıg`ı fizikalıq ta`rbiya dizimine tiykarg`ı nızamlarıdan biri boladı. Ko`rsetilgen maqset ha`m sha`riyatlarg`a juwap onı a`melge asırıwda shug`ıllanıwshılardıń jası, sawlıg`ı, fizik tayarlıg`ı, shug`ıllanılatug`ın ka`sipi esapqa alınadı ha`m fizik ta`rbiyada anıq wazıypalar sheshiledi.

A) Adam organizminin` forma funktsiyasın garmonik rawajlandırıw fizikalıq qa`bilette ha`r ta`repleme ka`millike jetkiziw, sawlıg`ın bekkemlew ha`m ja`miyet ag`zasın uzaq o`mir ko`riwin ta`miynlewge jo`nelis beriw;

B) O`mirlik za`ru`r ha`reket sheberliklerin ha`m ko`nlikpelerin, ku`ndelik turmısta kerek bolatug`ın fizikalıq ma`deniyatqa tiyisli bolg`an arnawlı bilimlerde rawajlandırıw.

V) Ha`r ta`repleme fizik rawajlandırıw ushın fizikalıq sıpatların ta`rbiyalaw :

Insan fizik ta`rbiyası maqset ha`m wazıypası onın` basqa ta`rbiya protsessi menen baylanıslılıg`ı sondag`ana tiyisli dep tu`siniledi, bul ulıwmalıq obektiv karakterde boladı ha`m fizikalıq ta`rbiya protsessinde nızamlı jo`nelis beredi. Dene ta`rbiya protsessinde ta`rbiyanın` basqa tarawlarındag`ıday maqsetke bag`darlang`an xızmet, jobalastırılğ`an na`tiyjege ha`r dayım tuwrı kelmeytug`ınlıg`ı da`lillengen. Dene ta`rbiyada ta`rbiya na`tiyesinin` jas sportshı yamasa fizkulturanı trenikovkag`a jobalastırılğ`an dene shınıg`ıwlar onın` organizmine qanday ta`sir etip atırg`anlıg`ı esapqa alınıp talap etedi, qısqa ha`m tar bag`darındag`ı sport trenirovkalarının` na`tiyjesine itibar bersek sonı

ko`remiz, joqari na`tiyjege erisiw ma`lim da`wir ishinde bolıp, aldındag`ıları umıtılsa, trenerovka shınıg`ıwları keyinshelik o`zin aqlamaydı. Bul bolsa ha`r ta`repleme garmonik rawajlanıwg`a kesent beredi ha`m sport jen`islerin joqqa shıg`aradı.

Sonın` ushın pedagog ha`m trener aldında uzaqtı ko`re biliw, boljay alıw talabı ko`rinedi. Bul wazıypanı sheshiw bolsa oqımısılı, o`z isin biletug`ın, su`yetug`ın qa`nigeler tayarlaw diziminde a`melge asırılıwı lazım. Sog`an ko`re maqset ha`m wazıypalardı unamlı sheshiwge qa`wim balalıq da`wirinen fizikalıq salamat ruwxıy-lıg`ında birgelikte ta`rbiyalawdı olar o`zlerinin` tiykarg`ı wazıypası dep biliw kerek. Jetik, o`zligimizdi endi g`ana tanıp atırg`an ma`mleketimiz tu`rli formadag`ı ma`mleket ha`r ma`mleketke tiyisli sport ja`metleri, fizkultura ha`weskerleri birles-peleri arqalı birden-bir dene ta`rbiya dizimin du`ziwge ku`sheyttirip, dizimde ruwxıy baylıq, fizikalıq ba`rkamallıq, xalıqshılıq ha`m onın` ilimiylik o`zgesheliklerin ja`mlemekte.

Shıg`ıs oyshıları ruwxıy bay fizikalıq ba`rkamal, ka`mil insan ma`selesine a`zel-a`zelden o`z aldınan itibar bergen. Ka`millik pa`ziyletlerine en` ullısı adam denesinin` ba`rkamallıg`ında delinedi. Insanın` ku`shi sabırlıg`ı, qanaatı, ta`rtibi, hu`jdanı, ar-namıs, xaqıyqatgo`yligi, aq kewilligi, a`dilligi, iybeliligi, aqlı bilimli, watan su`yiwshiligi usılları sıyaqlı unamlı ta`repleri (A. Abloniy «Turkiy Gu`listan yakud aqlıq» Tashkent

«Wqıtuvchi» 1992 13-bet) tek g`ana saw-salamat denesi arqalı erisiledi dep qaratıladı. Ma`mleketimizdin` dene ta`rbiyası xalıqshılıg`ı degende, biz milliy oynlar ta`rizinde xalıq ja`ma`a`tshiligi arasında ken` tarqalg`an dene shınıg`ıwlar, milliy sport tu`rleri, du`nyalıq sport olimpiyadaları da`stu`rinen orın alg`an «:lken sport» menen ko`p milletli respublikamız xalıqların shug`ıllanıw imkanıyatları bar ekenligi tu`siniledi.

Ilimiyligi sonda dene ta`rbiyası tarawı boyınsha ilimiy izertlewler islerinin` ken` tarqalg`anlıg`ı ha`m onı a`meliyat penen baylanıstırıp alıp barg`anlıg`ı, dene ta`rbiyası teoriyası ha`m a`meliyatının` ilimiy pa`nleri esaplang`an pedagogika, psixologiya, anatomiya, fiziologiya, biomexanika, sport metralogiyası, sport medetsinası, dawalaw fizkulturasının` ha`m basqalarg`a su`yengenligi olardıń ilimiy usınısları xalqımız turmıs mu`ta`jligin qandırıwg`a bag`darlang`an. Dene ta`rbiya dizimi bir-biri menen baylanıslı bolg`an zvenolarg`a bo`linep, ha`zirgi ku`nde de ta`rbiya protsessinin` tu`rli da`stu`rlerinin` atqarılıwı usı zvenolarda a`melge asırılmaqta:

a) mektepke shekemgi ta`lim (ma`mleket ha`m memleketge qarashlı emes mektepke shekemgi ta`rbiya balalar mekemeleri) zvenosı:

b) Mektep jasındag`ılar dene ta`rbiyası (wlıwma orta ta`lim I-IX-klasslar) zvenosı:

v) Orta arnawlı ka`sip-o`ner ta`limi (akademik letsiyler, ka`sip-o`ner kolledjleri) zvenosı:

g) Joqari ta`lim zvenosı:

d) Armiya zvenosı:

e) Joqari ta`lim ha`m Armiyadan son`g`ı ha`wesker tiykarındag`ı dene ta`rbiya zvenosı:

Dene ta`rbiya dizimi o`zende tiykarg`ı elementlerdi birlestiredi.

a) Dene ta`rbiyanın` maqseti, wazıypaları ha`m printsplerinin` maqsetke muwapıqlıg`ı:

b) Dene ta`rbiya diziminde qollanılatug`ın qurallar-gimnastika, oynlar, sport, turizm ha`m basqalar tipindegi dene shınıg`ıwlar:

v) Tu`rli formadag`ı pedagogikalıq protsess paytında qollanılatug`ın usıl (ta`lim protsessi, usıllar, sport trenirovkası ha`m g`a`ressiz shınıg`ıwlarda paydalanılatug`ın

g) Dene ta`rbiya maqsetinde adamlardı birlestiriw formaları

d) Dene ta'rbiya mazmunı ha'm na'tiyjelerinde ko'rsetilgen ja'miyet ha'm ma'mleket talapları (normalar ha'm da'stu'rler).

Dene ta'rbiya diziminin` qayta ko'riwshi ma'selelerine tiyisli teoriyalıq material rus alımları A.D.Novikov, L.P.Matveev, G.D.Xarabush ha'm de bir qatar basqa avtorlardın` sabaqlıg`ında tolıq ko'rsetilgen. Dene ta'rbiya protsessinin` teoriyalıq, uslublıq a'meliyatının` ulıwmalıg`ı dene ta'rbiya diziminin` negizin payda etedi. Milletimizdin` bul tarawdag`ı miyrasın u'yretiw pa'nimizdin` tiykarg`ı wazıypası. Batırlardı ju`zege shıg`arg`an jurtımızdin` elat ha'm xalıqları fizikalıq ma'deniyattı tariyxıy dereklerde o`z ornın alg`anlıg`ına isenimimiz ka'mil.

Sol orında P.F.Lesgoft ha'm onın` sha`kirti V.V.Gorinevskiyler o'tken sovet da'wirinde dene ta'rbiya diziminin` tiykarshıları deb ta'n alıng`anlıg`ı dene ta'rbiya teoriyasının` rawajlanıwında o'zlerinin` u'lesin qosqan alımlar sıpatında jer ju'zlik fizikalıq ma'deniyatı pa'ni wa`killeri qatarınan orın alg`anlıg`ın aytip o'tiw kerek.

P.F.Lesgoft (1837-1909) biolog, anatom, pedagog ha'm u'lken ja'ma'a'tshi sıpatında insan shaxsının` intellektual rawajlanıwı ushın onın` jasag`an ja'miyetlik ortalıg`ı ha'm ta'rbiyası rol oynawın ilimiy ta'repten tiykarlap berdi. Lesgoft ta'repinen islengen «Mektep jasındag`ı balalarda fizikalıq bilimler» dizimi ha'zirgi ku'nde de o'z ilimiy a'hmiyetin jog`altpadı.

Rossiya patshalıg`ının` dene ta'rbiyag`a mu'na'sebeti jaqsı emes edi. «Mektepler bizde balalarg`a pu'tkilley fizikalıq bilimler bermey atır. Bul iske bassılıqtı biznin` isimizge baylanısı joqlarg`a berip qoyılğ`an, olar fizikalıq ma'deniyattı jolğ`an tu'sinikler arqalı ko'z aldına keltiredi, yamasa, qandayda bir shet el mektebin pitirip kelgenlerden esitkenlerin g`ana bileidi. Sonın` ushın olar bala dene ta'rbiyasına itibarsız», dep jazg`an edi P.F.Lesgoft.

V.V.Gorinevskiy o'zinin` meditsinalıq-pedagogikalıq xızmetlerinde Lesgoft pikirlerin rawajlandırıp o'tken sovetler soyuzı dizimi fizikalıq ta'rbiya dizimin rawajlandırıwıg`a u'lken u'les qosadı.

Ol dene shınıg`ıwları menen shug`ıllanıwshılar u'stinde o'tkeriwdi ta'jiriybe bahalawıdın` ilimiy uslublıq kompleksin jaratadı. P.F.Lesgoft ha'm onın` sha`kirti V.V.Gorinevskiylerdin` ilimiy miyrasınin` mazmunı sonda, olardın` fizikalıq bilimler ha'm dene ta'rbiya haqqındag`ı ilimiy pikirleri a'meliy ja'ma'a'tshilik ta'jiriybesi tiykarında tayang`anlıg`ı boladı.

Dene ma'deniyati teoriyasinin` jetekshi tu'sinikleri ha'm dene ta'rbiyasinin` sotsial a'hmiyeti

Barlıq ilim ha'm pa'nler siyaqlı dene ma'deniyati teoriyasi menen tanisqanda onin` u'yrenetugin ob`ektine qatnasi bar tusiniklerdi aniqlawdi ha'm basqada pa'nge baylanısı bar tu'siniklerdi ko'rip shig`iwdi talap etedi, bul tu'siniklerge to'mendegiler kiredi: «Dene ta'rbiya» ha'm «Dene ta'rbiya sistemasi» sonday-aq bularga baylanisli «Dene rawajlanıwi», «Dene jetilistiriliwi», «Dene madeniyati» ha'm «Sport» t.b.

«Dene ta'rbiya» tusinigi ken`irek ma'nisinde uliwma ta'rbiya tusiniginin` ishine kiredi. «Dene ta'rbiya» belgili ta'rbiyalıq bilim beriw wazıypasın sheshetugin pedagogikalıq jumis bolip esaplanadi. Dene ta'rbiyanin` o'zine tan o'zgesheligi-bul adamnin ha'reket ko'nligiwinin` qa'liplestiriwge ha'm dene sapasınin rawajlandırıwıg`a bag`darlang`an. Uliwma alg`anda adamnin` jumis iskerliginin` deregi bolip esaplanadi. Dene ta'rbiyanin` o'zine tiyisli arnawli eki ta'repi bar:

1. Ha'reket qo'zgalısına u'yretiw: Dene sapasın ta'rbiyalaw. Qo'zg`alis ha'reketlerine u'yretiw-bul shinig`ıwları arnawli u'yretiw waqtında adamnin` o'z

ha'reketin sanali basqariw jollarin iyelewi sonin' menen qatar turmista za'ru'rli ha'reket uqibin, ko'nligiwin ha'm olarga baylanisli bilimdi o'zlestiriwi.

2. Dene ta'rbiyanin' bilimlendiriw ta'repi bul-adamnin' ha'reket sapasinin' rawajlaniwina ta'sir jasaw. Ha'reketke u'yretiw ha'm dene sapasin ta'rbiyalawu bir-biri menen tig'iz baylanisli, ayirim jag'dayda da ekewi bir waqitta iske asiriladi.

«Dene ta'rbiya» adam denesin jetilistiretug'in pedagogikaliq sistema ha'm adamlardin' dene rawajlaniwin, bilimin basqaratug'in ta'rbiya jumislarinin' biri.

«Dene ta'rbiya» termini menen bir qatarda «Dene tayarligi» termini paydalaniladi. Bular mazmuni, atqaratug'in xizmetleri boyinsha bir-birine uqsas. Biraq «Dene tayarlig'i» termini, dene ta'rbiya arqali adamdi miynetke ha'm basqada iskerlikke ta'rbiyalaw bag'darin atap ko'rsetiw ushin paydalaniladi.

«Dene tayarlang'anlig'i»-bul dene tayarligi jumisinin' natiyjesi, ha'm adamda kerekli iskerlikti paydalanatug'in ha'reket uqibinin' qa'liplesiwi. Arnawli dene tayarligi-bul dene ta'rbiyanin' bir tu'ri, ko'pshilik jag'dayda adamnin' bir bag'darg'a arnalg'an arnawli iskerligin ta'rbiyalaw ushin qollaniladi. (Qanigelik, sporttin' bir tu'ri boyinsha shiniqtiriw bolip tabiladi). Usilarga sa'ykeslengen tu'rde uliwma dene tayarlig'inin' na'tiyjesi «Uliwma dene tayarlig'inin'» termini menen aniqlanadi, al arnawli dene tayarlig'inin' na'tiyjesi «Arnawli dene tayarlang'anlig'i» delinedi. Bul termin toparlari adamdi belgili iskerlikke tayarlawda dene ta'rbiyanin' tutatug'in ornin aniqlaydi.

Atap aytqanda dene ta'rbiya uliwma ta'rbiyanin' bir tu'ri, ol adam ha'reketin basqariwg'a, dene sapasin rawajlandiriwg'a bag'darlangan.

Dene ta'rbiya-jamiiyetlik qubilis. Ol jamiiyet penen birge payda boladi ha'm jamiiyettin' rawajlaniw nizami boyinsha rawajlanadi. Dene ta'rbiya turmista paydalaniw ha'm sho'lkemlestiriw jollari jamiiyetlik qatnasiqlar menen aniqlanadi.

«Dene ta'rbiya sisteması» - bul dene ta'rbiyanin' turmista paydalaniw ha'm sho'lkemlestiriw jollari jamiiyetlik qatnasiqlar menen aniqlanadi. «Dene ta'rbiya sisteması» - bul dene ta'rbiyanin' turmista paydalaniwin tariyxiy qa'liplesken tartibi demek oni retlestirip paydalaniw ha'm sho'lkemlestiriw tu'ri jamiiyetimizdin' uliwma sotsial-ekonomikaliq rawajlaniw jagdayina baylanisli. Dene ta'rbiya, pedagogikaliq jumistin' u'sh bag'dari (uliwma dene ta'rbiyaligi, qaniygelikke bag'darlangan dene ta'rbiyaligi ha'm sport tayarligi), «Dene madeniyati»-(fizkultura)-bul uliwma xaliq madeniyatinin' bir bolimi) tu'rinde iske asiriladi.

«Dene madeniyati»-bul adamlardin' denesin ha'r tarepleme jetilistiriw ushin paydalanatug'in, jamiiyetimizdin' materialliq ha'm ruwxiy baylig'inin' jiyintig'i. Materialliq bayliqqa dene ta'rbiya sabag'i ushin paydalanatug'in qurilislar, u'skeneler h.t.b. jatadi: ruwqiy bayliqqa-siyasiy sotsialliq ilimiy ha'm a'meliy jetiliskelikler, bular dene ta'rbiyanin' ilimiy sho'lkemlestiriw t.b. tareplerin tamiyinleydi.

«SPORT» ken ma'nisinde-bul adamnin' jaris iskerligi bir tu'ri boyinsha en' joqarg'i da'rejege erisiw ushin arnawli tayarliqti talap etedi. Ol o'zine ta'n adam arasindag'i qatnasiq ha'm jamiiyetlik a'hmiyetke iye. Sport adamdi miynetke ha'm jamiiyettin' basqada za'ru'rli iskerligine tayarlaw ushin dene ta'rbiyanin' en' kerekli quralların ha'm metodlarin paydalanadi. Sport jamiiyettin' ha'm adamnin' ruwxiy talabin qanaatlandiradi ha'm xaliqlar arasinda milliy baylanislardi ken'eytedi. Joqarida atap o'tilgen tu'siniklerdi bilgennen keyin dene ta'rbiya teoriyasi pa'ni haqqında, onin' waziypasi, mashqalalari ha'm tiykargi bo'limleri tuwrali so'z etiwge boladi.

Sorawlar

1. Dene ta'rbiyanin' kelip shig'iw tiykarlari
2. Dene ta'rbiya sistemasına uliwma tu'sinik

3. Dene ta'rbiya sistemasinin' maqseti
4. Dene ta'rbiya sistemasinin' waziypasi
5. Dene ta'rbiya sistemasinin' ilimiyligi
6. Dene ta'rbiya sistemasin sotsialliq sistema retinde qaraw

3-Tema: **O'zbekstan Respublikasi hu'kimetinin' dene ma'deniyati ha'm sport boyinsha qabil etken hu'jjetlerinin' a'hmiyeti**

JOB:

1.O'zbekstan Respublikasinin' "Dene ta'rbiyasi ha'm sport haqqinda"gi nizami onin' mazmuni

2. O'zbekstan Respublikasi Prezidentinin' "Balalar sportin rawajlandiriv qorin du'ziw haqqinda"gi pa'rmani mazmuni

3. O'zbekstan Respublikasi Ministrler Komitetinin'"Oqiwshi ha'm talaba jaslarid sportqa bag'darlawg'a qaratilg'an u'zliksiz respublika sport jarislarin o'tkeriw haqqinda"gi qarari onin' mazmuni

O'ZBEKISTAN RESPUBLIKASININ' NIZAM Dene ta'rbiya ha'm sport haqqinda (jan'a redakciyasi)

1-statiya. Dene ta'rbiya ha'm sport haqqindagi nizam hu'jjetleri. Dene ta'rbiya ha'm sport haqqindagi nizam hu'jjetleri bul Nizam ha'm boshqa nizam hu'jjetleridan ibarat.

Qaraqalpog'iston Respublikasida dene ta'rbiya ha'm sporttarawindagi munosabatlar Qaraqalpog'iston Respublikasinin' nizam hu'jjetleri bilan ham tartibga solinadi. Eger O'zbekiston Respublikasinin' xalqaro shartnomasida O'zbekiston Respublikasinin' dene ta'rbiya ha'm sportto'g'risidagi nizam hu'jjetlerida nazarda tutilganidan boshqacha qoidalar belgilangan bo'lsa, xalqaro shartnoma qoidalari qo'llaniladi.

2-statiya. Fuqarolarning dene ta'rbiya ha'm sporttarawindagi huquqlari. O'zbekiston Respublikasi fuqarolari jinsi, irqi, millati, tili, dini, ijtimoiy kelib chiqishi, e'tiqodi, shaxsiy ha'm ijtimoiy holatidan qat'i nazar, dene ta'rbiya ha'm sport bilan shug'ullanish, dene tarbiya-sport jamoat birlashmalarini tuzish, dene tarbiya-sport harakatini boshqarishda ishtirok etish huquqiga egadirlar.

Chet el fuqarolari ha'm fuqaroligi bo'lmagan shaxslar dene ta'rbiya ha'm sportsohasida O'zbekiston Respublikasi fuqarolari bilan teng huquqlarga egadirlar.

3-statiya. Dene ta'rbiya ha'm sport tarawindagi ma'mleketlik siyosatining tiykarg'i prinsiplari. Dene ta'rbiya ha'm sporttarawindagi ma'mleketlik siyosatining tiykarg'i prinsiplari quyidagilardan ibarat:

insonparha'mrlik;

demokratizm;

fuqarolar dene tarbiyasining uzluksizligi ha'm davomiyligi;

dene ta'rbiya ha'm sporttizimida ma'mleketlik ha'm jamoat boshqaruvining uyg'unligi.

4-statiya. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining dene ta'rbiya ha'm sporttarawindagi ha'mkolatlari. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi:

dene tarbiya ha'm sportni rivojlantirish ma'mleketlik dasturlarini ishlab chiqadi ha'm amalga oshiradi;

dene tarbiya ha'm sportni boshqarish ma'mleketlik organlarini tuzish, qayta tashkil etish ha'm tugatish tartibini belgilaydi;

dene ta'rbiya ha'm sportmutaxassislarini tayyorlash, malakasini oshirish ha'm attestaciya o'tkazish tartibini belgilaydi;

dene ta'rbiya ha'm sportrivojining moliyaviy ta'minlanishini belgilangan tartibda amalga oshiradi;

nizam hu'jjetleriga muvofiq boshqa ha'mkolatlarni amalga oshiradi.

5-statiya. Dene tarbiya ha'm sportni boshqarish ha'mkolatli ma'mleketlik organining ha'mkolatlari. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat ha'm sport ishlari ha'mzirliigi dene tarbiya ha'm sportni boshqarish ha'mkolatli ma'mleketlik organi hisoblanadi.

dene tarbiya ha'm sportni rivojlantirishning aniq maqsadga qaratilgan dasturlarini ishlab chiqadi ha'm ro'yobga chiqaradi;

dene tarbiya-sport jamoat birlashmalari bilan birgalikda O'zbekiston sportchilarini Olimpiya o'yinlari ha'm boshqa xalqaro sport musobaqalariga tayyorlashning aniq maqsadga qaratilgan dasturlarini ishlab chiqadi ha'm ularning bajarilishini ta'minlaydi;

sport turlari bwyicha mamlakat terma komandalari tarkiblarini tasdiqlaydi ha'm ular xalqaro sport musobaqalarida ishtirok etishga tayyorgarlik ko'rishlarini ta'minlaydi;

aholi turli toifalarining dene kamolot darajasini aniqlash uchun sport normativlarini ishlab chiqadi ha'm tasdiqlaydi;

dene tarbiya-sport kadrlarini tayyorlash, malakasini oshirish ha'm attestaciyan o'tkazishni tashkil etadi;

sport tayyorgarligi markazlarini, dene ta'rbiya ha'm sporttarawindag'i ta'lim muassasalari ha'm ilmiy tashkilotlarni tuzadi;

dene ta'rbiya ha'm sportmuammolari bwyicha ilmiy, uslubiy ha'm ommabop adabiyotlar yaratilishi ha'm nashr etilishini tashkil qiladi;

o'z ha'mkolatlari doirasida dene tarbiya ha'm sportga oid normativ hujjatlarni, shu jumladan dene tarbiya-sog'lomlashtirish ha'm sport inshootlaridan foydalanish normalari hamda qoidalarini ishlab chiqadi ha'm tasdiqlaydi;

dene tarbiya ha'm sportning ilmiy-axborot ta'minoti tizimini tashkil etadi;

nizam hu'jjetleriga muvofiq boshqa ha'mkolatlarni amalga oshiradi.

6-statiya. Mahalliy ma'mleketlik hokimiyati organlarining dene ta'rbiya ha'm sporttarawindag'i ha'mkolatlari. Mahalliy ma'mleketlik hokimiyati organlari o'z ha'mkolatlari doirasida:

O'zlariga qarashli hududda dene tarbiya ha'm sportni rivojlantirishga rahbarlik qiladilar;

dene tarbiya ha'm sportni rivojlantirishni mahalliy byudjetdan mablag' bilan ta'minlaydilar;

dene tarbiya-sport jamoat birlashmalarining tuzilishiga ko'maklashadilar;

mahalliy korxonalarda dene tarbiya-sog'lomlashtirish, sport ha'm turistik ahamiyatdagi toha'mrlar ishlab chiqarilishiga ko'maklashadilar;

dene tarbiya ha'm sportning moddiy bazasini kengaytirish hamda dene tarbiya-sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish uchun yuridik ha'm dene shaxslar tomonidan ixtiyoriylik asosida kiritilgan mablag'larni jamlaydilar;

aholi o'rtasida sport normativlarini topshirish bo'yicha ishlarni tashkil etadilar;

haha'mskorlik dene tarbiya-sport harakatini rivojlantirish uchun fuqarolarning turar joylari ha'm dam olish joylarida shart-sharoitlar yaratadilar;

zarur o'quv-moddiy bazasini ta'minlagan holda bolalar ha'm o'smirlar sport maktablarini hamda dene tarbiya-sport muassasalarini tashkil etadilar ha'm ularni mablag' bilan ta'minlaydilar;

nizam hu'jjetleriga muvofiq boshqa ha'mkolatlarni amalga oshiradilar.

7-statiya. Dene tarbiya-sport jamoat birlashmalari. O'zbekiston Respublikasi Milliy olimpiya qo'mitasi, dene tarbiya-sport jamiyatlari, sport turlari bo'yicha federaciyaalar, uyushmalar, jamg'armalar, dene tarbiya-sog'lomlashtirish, sport klublari

ha'm tiyqarg'i maqsadi dene tarbiya ha'm sportni rivojlantirishdan ibarat bo'lgan boshqa jamoat birlashmalari, shuningdek O'zbekiston Respublikasi Mudofaaga ko'maklashuvchi «Vatanparha'mr» tashkiloti xamda sportning texnik ha'm amaliy turlarini rivojlantiruvchi sport-texnika klublari dene tarbiya-sport jamoat birlashmalari jumlasiga kiradi.

Dene tarbiya-sport jamoat birlashmalari wz ustavlariga muvofiq fuqarolar o'rtasida dene tarbiya-sog'lomlashtirish ha'm sport ishlarini tashkil etadilar hamda sport rezervini tayyorlashni amalga oshiradilar.

8-statiya. O'zbekiston Respublikasidagi olimpiya harakati. O'zbekiston Respublikasidagi olimpiya harakati Xalqaro olimpiya harakatining bir qismi bwlib, olimpiya g'oyalari ha'm prinsiplarini ommalashtirish, O'zbekiston Respublikasi sportchilarining Olimpiya o'yinlarida qatnashishlari maqsadlarini ko'zlaydi.

O'zbekiston Respublikasi Milliy olimpiya qo'mitasi rahbarlik qiladigan O'zbekiston Respublikasi olimpiya harakatiga ixtiyoriylik asosida sportchilar, sport turlari bo'yicha federaciyaalar ha'm uyushmalar, Olimpiya akademiyasi, olimpiya klublari hamda boshqa dene tarbiya-sport birlashmalari ha'm tashkilotlari kiradi.

O'zbekiston Respublikasi Milliy olimpiya qo'mitasi noma'mleketlik notijorat tashkiloti bwlib, o'z faoliyatini O'zbekiston Respublikasi nizam hu'jjetleriga, xalqaro olimpiya qo'mitasining Olimpiya xartiyasiga ha'm o'z ustaviga muvofiq amalga oshiradi, shuningdek Xalqaro olimpiya qo'mitasining olimpiya ramzi, shiori, bayrog'i, madhiyasi, «olimpiya», «Olimpiada» nomlaridan foydalanishga bo'lgan mulk huquqini O'zbekiston Respublikasi hududida yuridik himoya qilish chora-tadbirlarini amalga oshiradi.

9 statiya. Dene tarbiya ha'm sportni, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish. Dene tarbiya ha'm sportni boshqarish ma'mleketlik organlari, sog'liqni saqlash organlari, ta'lim muassasalari ha'm dene tarbiya-sport jamoat birlashmalari dene ta'rbiya ha'm sportmashg'ulotlari hamda sog'lom turmush tarzi keng targ'ib qilinishini uyushtiradilar.

Sportda shafqatsizlik ha'm zulmni, inson qadr-qimmatini kamsitishni, inson sog'lig'iga zarar etkazadigan stimulyatorlarni qo'llashni targ'ib qilish taqiqlanadi.

10-statiya. Ta'lim muassasalarida dene tarbiya. Ta'lim muassasalarida dene tarbiya uzluksiz ta'lim tiziminiig eng muhim majburiy qismi bo'lib, ma'mleketlik ta'lim standartlari, o'quv rejalari ha'm dasturlariga muvofiq yuqori malakali mutaxassislar tomonidan amalga oshiriladi. Dene tarbiya bo'yicha majburiy darslar, darsdan tashqari mashg'ulotlar ha'm test sinovlari barcha ta'lim muassasalarida o'quvchilarning fiziologik imkoniyatlariga mos ravishda o'tkaziladi.

Ta'lim muassasalari harbiy xizmatga chaqirish yoshiga etmagan yoshlarni dene jihatdan tayyorlaydilar.

11-statiya. Korxonalar, muassasalar, tashkilotlarning hamda fuqarolar o'zini o'zi boshqarish organlarining dene tarbiya ha'm sportni rivojlantirishdagi ishtiroki. Korxonalar, muassasalar ha'm tashkilotlar fuqarolarning dene tarbiyasiga ma'mleketlikning muhim ijtimoiy siyosati sifatida qaraydilar hamda fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari, dene tarbiya-sport jamoat birlashmalari, kasaba uyushmalari, yoshlar tashkilotlari ha'm boshqa tashkilotlar ishtirokida dene tarbiya ha'm sportni rivojlantirish ma'mleketlik dasturlarini amalga oshiradilar hamda ular asosida dene tarbiya ha'm sportni boshqarish mahalliy ma'mleketlik organlari bilan birgalikda dene tarbiya ha'm sportni rivojlantirishga doir o'z dasturlarini ishlab chiqadilar.

Fuqarolarning turar joylarida ha'm ommaviy dam olish joylarida dene ta'rbiya ha'm sportmashg'ulotlari uchun shart-sharoit yaratish ha'm ularni tashkil etish mahalliy

ma'mleketlik hokimiyati organlari hamda fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari tomonidan amalga oshiriladi.

12-statiya. Sanatoriy-kurort muassasalarida, dam olish uylari ha'm turistik bazalarda dene tarbiya-sog'lomlashtirish ishlari. Barcha sanatoriy-kurort muassasalarida, dam olish uylari ha'm turistik bazalarda dene tarbiya moddiy bazasi hamda yakka tartibda ha'm guruh bo'lib o'tkaziladigan dene tarbiya-sog'lomlashtirish mashg'ulotlari uchun boshqa zarur shart-sharoit yaratiladi.

Sanatoriy-kurort muassasalari, dam olish uylari ha'm turistik bazalarning ma'muriyati dam oluvchilarning sihat-salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish ha'm davolash uchun dene mashqlardan, dene tarbiyaning boshqa shakllaridan foydalanishlari shart.

13-statiya. Nogironlar uchun dene tarbiya ha'm sport. Nogironlar uchun dene tarbiya ha'm sportni rivojlantirish ularning ijtimoiy kamol topishiga hamda dene jihatdan qayta quvha'mtga kirishiga qaratilgan bo'lib, nizam hu'jjetleriga muvofiq amalga oshiriladi.

Mahalliy ma'mleketlik hokimiyati organlari nogironlar dene ta'rbiya ha'm sportbilan shug'ullanishlari uchun maxsus dene tarbiya-sog'lomlashtirish, sport inshootlari yaratilishini hamda umumiy foydalanishdagi inshootlarda boshqa shart-sharoitlar yaratib berilishini ta'minlaydilar.

14-statiya. Sog'liqni saqlash organlari ha'm muassasalarining dene tarbiya ha'm sportni rivojlantirishdagi ishtiroki. Sog'liqni saqlash organlari ha'm muassasalari:

dene tarbiyadan salomatlikni mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish ha'm ularni davolash vositasi sifatida foydalanadilar;

aholi turli ijtimoiy guruhlarining dene kamol topishi holatini ha'm uning yuksalish sur'atlarini tahlil qiladilar hamda tegishli ma'mleketlik boshqaruvi organlariga takliflar kiritadilar;

dene ta'rbiya ha'm sportbilan shug'ullanayotgan shaxslarning tibbiy nazoratini olib boradilar;

sport bwyicha terma komandalar xalqaro sport musobaqalariga tayyorlanishini tibbiy jihatdan ta'minlashda qatnashadilar;

dene ta'rbiya ha'm sporttarawindag'i sog'liqni saqlash mutaxassislarini tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish ha'm ularni attestaciya bilan o'tkazishni amalga oshiradilar;

dene mashqlarning maxsus dasturlarini ishlab chiqadilar, sog'lomlashtirish markazlarini, tibbiyot-dene tarbiya dispanserlarini tashkil etadilar, ularni maxsus apparatlar ha'm asbob-uskunalar bilan jihozlaydilar.

15-statiya. Dene ta'rbiya ha'm sportmashg'ulotlarini, sport musobaqalari ha'm sport-tomosha tadbirlarini wtkazishda xavfsizlik normalari ha'm qoidalariga rioya etish, fuqarolarning salomatligini, sha'ni ha'm qadr-qimmatini muhofaza qilish. Dene tarbiya-sog'lomlashtirish ha'm sport inshootlarining ma'muriyati mashg'ulotlar ha'm musobaqalar wtkaziladigan joylarning dene tarbiya ha'm sportni boshqarish ma'mleketlik organlari tomonidan tasdiqlangan texnika xavfsizligi qoidalariga ha'm sanitariya-gigiena normalariga muvofiq zarur darajada texnik jihatdan jihozlanishini ta'minlaydi. Dene tarbiya, sport mashg'ulotlari ha'm sport musobaqalari ularning qatnashchilari hamda tomoshabinlarning salomatligi, sha'ni ha'm qadr-qimmatiga ziyon etkazmaydigan qilib o'tkazilishi kerak. Belgilangan tartibda

attestatsiyadan o'tkazilgan shaxslar sport musobaqalarida hakamlilik qilishiga yo'l qo'yiladi.

16-statiya. Sportda qullanish man etilgan vositalar. Sport bilan shug'ullanishda dene tarbiya ha'm sportni boshqarish ma'mleketlik organlari, xalqaro sport tashkilotlari tomonidan man etilgan vositalarni qo'llashga yo'l qo'yilmaydi.

Yuqori sport kwsatkichlariga erishish maqsadida stimulyatorlardan, doping statiyalaridan, Xalqaro olimpiya qo'mitasi tomonidan man etilgan boshqa vositalardan foydalangan sportchi musobaqalardan chetlashtiriladi. Stimulyatorlar, doping statiyalari ha'm boshqa man etilgan vositalarni tarqatishga yoki ishlatishga qasddan ko'maklashayotgan shaxslar nizam hu'jjetleriga muvofiq javobgarlikka tortiladilar.

17-statiya. Haha'mskorlik sporti ha'm professional sport. O'zbekiston Respublikasi fuqarolari haha'mskorlik sporti bilan, shuningdek professional sport bilan sportchi, trener yoki hakam sifatida shug'ullanish huquqiga egadirlar. Professional sport tarawindag'i korxonalar, muassasalar ha'm tashkilotlarni tuzish tartibi hamda ularning faoliyat ko'rsatish shartlari nizam hu'jjetleri bilan belgilanadi. Sport turi bo'yicha sportchi, trener ha'm hakam kasblariga qo'yiladigan malaka talablari dene tarbiya ha'm sportni boshqarish ha'mkolatli ma'mleketlik organi tomonidan belgilanadi.

18-statiya. Yuqori darajali sportchilarni tayyorlash. Yuqori darajali sportchilarni tayyorlash ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalari (olimpiya rezervi kollejlari, oliy sport mahorati maktablari, olimpiya tayyorgarligi markazlari vz boshqalar) tomonidan amalga oshirilib, ularning faoliyat ko'rsatish tartibi dene tarbiya ha'm sportni boshqarish ha'mkolatli ma'mleketlik organi tomonidan belgilanadi. Dene tarbiya ha'm sportni boshqarish ma'mleketlik organlari sport bo'yicha terma komandalarning a'zolariga sport mashg'ulotlarini ta'lim olish, mehnat faoliyati ha'm harbiy xizmat bilan samarali uyg'unlashtirish uchun zarur shart-sharoit yaratish maqsadida sportchilar ishlayotgan, ta'lim olayotgan yoki harbiy xizmatni wtayotgan korxonalar, muassasalar, tashkilotlar ha'm harbiy qismlar bilan tegishli shartnomalar tuzishlari mumkin.

19-statiya. Dene tarbiya ha'm sportni moliyalash. Dene tarbiya ha'm sportni moliyalash respublika byudjeti ha'm mahalliy byudjetlar hisobidan amalga oshiriladi. Dene tarbiya ha'm sportni moliyalash manbalari jumlasiga quyidagilar ham kiradi:

tadbirkorlik ha'm boshqa xo'jalik faoliyatidan olinadigan daromadlar;

aholiga pullik dene tarbiya-sport ha'm sog'lomlashtirish xizmatlari kwsatishdan tushadigan mablag'lar;

belgilangan tartibda sport lotereyalari o'tkazishdan tushadigan mablag'lar;

aholi, korxonalar, muassasalar ha'm tashkilotlarning ixtiyoriy badallari, dene tarbiya-sport jamoat birlashmalari qatnashchilarining a'zolik badallari;

sport turlari bwyicha maxsus jamg'armalarning mablag'lari;

sport-tomosha tadbirlarini o'tkazishdan tushadigan daromadlar;

homiyluk yordami;

sport ramzlari, timsollaridan foydalanganlik uchun korxonalar ha'm tashkilotlarning ajratmalari;

chet el investitsiyalari ha'm xalqaro jamg'armalarning mablag'lari;

xalqaro tashkilotlardan keladigan tushumlar;

nizam hu'jjetleriga muvofiq boshqa manbalar.

20-statiya. Dene tarbiya-sog'lomlashtirish ha'm sport inshootlari. Dene tarbiya-sog'lomlashtirish ha'm sport inshootlari ommaviy yoki xususiy mulk bo'lishi mumkin.

Davlat hokimiyati ha'm boshqaruv organlari tomonidan ma'mleketlik tasarrufidan chiqarish ha'm xususiylashtirish dasturlarini ishlab chiqish hamda ularni ro'yobga chiqarishda dene tarbiya-sog'lomlashtirish ha'm sport inshootlari yangi egalarga o'tishini, inshootdan o'z maqsadida foydalanishni saqlab qolinishini ta'minlaydigan tartib ha'm shartlari belgilab qwyiladi. Mahalliy ma'mleketlik hokimiyati organlari o'z hududlarida dene tarbiya-sog'lomlashtirish ha'm sport ywnalishidagi ob'ektlarning rejalashtirilishi, loyihalashtirilishi, qurilishi ha'm foydalanishga topshirilishi ustidan nazorat qiladilar. Ta'lim muassasalarini, turar joy dahalarini zarur dene tarbiya-sog'lomlashtirish ha'm sport inshootlari majmuini barpo etmagan holda qurish ha'm qayta qurishga, shuningdek dene tarbiya-sog'lomlashtirish ha'm sport inshootlarini, shu hudud doirasida ularga teng inshootlarni barpo etmasdan turib, tugatishga yo'l qo'yilmaydi.

21-statiya. Dene ta'rbiya ha'm sporttarawindag'i pedagogik faoliyat. Dene ta'rbiya ha'm sporttarawindag'i pedagogik faoliyat bilan tegishli ma'lumot ha'm kasb-hunar tayyorgarligiga ega bo'lgan shaxslar shug'ullanishiga yo'l qo'yiladi.

Davolash dene tarbiya sohasida pedagogik faoliyat bilan tegishli ma'lumot ha'm kasb-xunar tayyorgarligiga ega bo'lgan shaxslar nizam hu'jjetlerida belgilangan tartibda shug'ullanishiga yo'l qo'yiladi.

22-statiya. Aholiga pullik xizmatlar kwrsatish. Aholiga dene tarbiya-sport ha'm sog'lomlashtirish pullik xizmatlari dene ta'rbiya ha'm sporttashkilotlari, shuningdek dene shaxslar tomonidan kwrsatiladi. Dene tarbiya-sport ha'm sog'lomlashtirish pullik xizmatlari turlarining ro'yxati dene tarbiya ha'm sportni boshqarish ha'mkolatli ma'mleketlik organi tomonidan tasdiqlanadi.

23-statiya. Imtiyozli dene tarbiya-sport xizmatlari. O'n olti yoshga to'lmagan bolalarga, nogironlarga, etim bolalarga, pensionerlarga, 1941—1945 yillardagi urush qatnashchilari ha'm nogironlariga hamda ularga tenglashtirilgan shaxslarga dene tarbiya-sport ha'm sog'lomlashtirish xizmatlari bepul ko'rsatiladi. Dene tarbiya-sport ha'm sog'lomlashtirish xizmatlaridan bepul yoki imtiyozli shartlarda foydalanuvchi fuqarolar boshqa toifalarining rwyxati, shuningdek imtiyozlar kwlami, ularni berish tartibi ha'm tegishli xarajatlarni qoplash manbalari nizam hu'jjetlari bilan belgilanadi.

24-statiya. Sportchilarning ijtimoiy himoyalanihi. Davlat boshqaruv organlari, sport turlari bo'yicha federaciyalar, jamoat birlashmalari, shuningdek dene shaxslar sportchilarga moliyaviy yordam ko'rsatishlari mumkin. Davlat boshqaruv organlari, dene ta'rbiya ha'm sportjamoat birlashmalari, sport klublari ha'm markazlari, boshqa ixtisoslashtirilgan sport tashkilotlari ha'm muassasalari sportchilarga zarur ijtimoiy-maishiy sharoitlarni yaratishlari hamda ularning sihat-salomatligi muhofaza qilinishini ta'minlashlari shart. Sportchilarning ayrim toifalari nizam hu'jjetlerida belgilangan tartibda imtiyozli pensiya olish huquqiga egadirlar. Sport musobaqalarida qatnashuvchi shaxslar sug'urta polislariga ega bo'lishlari shart.

25-statiya. Xalqaro hamkorlik. Dene tarbiya ha'm sportni boshqarish ha'mkolatli ma'mleketlik organi, mahalliy ma'mleketlik hokimiyati organlari, dene tarbiya-sport jamoat birlashmalari dene ta'rbiya ha'm sportmuammolari bo'yicha xalqaro hamkorlikda ishtirok etadilar, chet ma'mleketliklarning tegishli tashkilotlari bilan to'g'ridan-to'g'ri aloqalar o'rnatish, ular bilan dene ta'rbiya ha'm sportbo'yicha qwshma birlashmalar tuzish, birgalikdagi sport-sog'lomlashtirish musobaqalarini, uchrashuvlarni, matchlarni nizam hu'jjetlerida belgilangan tartibda o'tkazish huquqiga egadirlar.

26-statiya. Nizolarni hal qilish. Dene ta'rbiya ha'm sportsohasida yuzaga keladigan nizolar nizam hu'jjetlerida belgilangan tartibda hal qilinadi.

27-statiya. Dene ta'rbiya ha'm sporttg'risidagi nizam hu'jjetlerini buzganlik uchun javobgarlik. Dene ta'rbiya ha'm sport haqqindag'inizam hu'jjetleri buzilishida aybdor shaxslar belgilangan tartibda javobgar bo'ladilar.

4-Tema. DENE MA'DENIYATININ' JA'MIYETTEGI WAZIYPALARI HA'M FORMALARI

REJE:

1. Dene ta'rbiyanin basqa bag'darlar menen baylanisi

- 1.1. Dene ta'rbiyasi protsessindegi an'liliq ta'rbiya.
- 1.2. Dene ta'rbiyasi protsessindegi ma'deniy ta'rbiya.
- 1.3. Dene ta'rbiyasi protsessindegi estetik ta'rbiya.
2. Dene ta'rbiya teoriyasinin' uliwma printspleri
- 2.1. Dene ta'rbiyanin' miynet ha'm a'skeriy a'meliyat penen baylanisliliq printsipi.
- 2.2. Jeke adamdi ha'r ta'repleme rawajlandiriw printsipi.
- 2.3. Dene ta'rbiyanin' salamatliqti bekkemlewge bag'darlang'an printsipi.

Paydalanilg'an tiykarg'i sabaqliq ha'm oqiw qollanbalar: A3; A4; A5; A6; Q6; Q7; Q8; Q9; Q11

1.Dene ta'rbiyanin baska bag'darlar menen baylanisi

Dene ta'rbiya baska ta'rbiyalar menen tigiz baylanista alip bariladi. Misali: akil, nraqliq, miynet, estetikaliq ta'rbiyalar menen. Dene ta'rbiya waktinda adamnin barliq ameliy iskerligi katnasadi (mis: biliu, doretiusilik, bir-bireuge katnasik t.b.). Sonliqtan dene ta'rbiya uaktinda sanani, minez-kuliqti tez kaliplestiriw mumkin. Dene ta'rbiya sabag'i uaktinda akil menen sheshiudi talap etetugin ha'r qiylixareket jagdaylari payda boladi. Dene shinig'iwlarin texnikasi menen duris orinlau ushin adamnan sanali katnasikti talap etedi. Akil ha'm xareket iskerliginin arasindagi baylanis kushli bolgan jagdayda gana denenin xar tarepleme rawajlaniwi tamiyinlenedi. Dene ta'rbiya uaktinda shugiulaniushilar ha'r qiylibilimge iye boladi. Oqiwshilar shinig'iwlardi salistiradi, taliqlaydi ha'm katesin duzetiu uqibina iye boladi. Eger oqiwshi balalardan shinig'iwlardi oyliliq, doretiusilik penen orinlaudi talap etip, baklap barsa akil ta'rbiya unamli natiyjege erisedi.

Dene ta'rbiya uaktinda nraqliq ta'rbiyani natiyjeli iske asiriw mumkin. Sabaq uaktinda bir-birine katnasigi kollektiv bolip shinigiudi orinlau natiyjesinde jaksilanadi ha'm jamiyetlik katnasiklari aktivlesedi. Dene ta'rbiya uaktinda orinlagan shinig'iwlardin kopshiligi mugallimnin basshiligi astinda kollektivlik katnasikta otedi (mis: sport oyinlari x.t.b.). Sonliqtan oqiwshilar arasinda bolatugin katnasiklar nraqliq sapa'nin kaliplesiunde en axmiyetli faktor bolip esaplanadi. Usilardin natiyjesinde erk bekkemlenedi, tartiplilik, nraqliq minez kaliplese baslaydi. Sport jarislari uaktinda kollektivlik minezdin kaliplesiune ulken mumkinshilik boladi. Mugallimnin basshiligi astinda ayirim nraqliq sana bekkemlenedi. Misali: kollektiv aldinda juuapkershilik, komanda ushin jan-tani menen xareket etiui bolip tabiladi. Sabaq dawaminda oqiwshilardin bir-biri menen katnasikta boliui, olar arasinda baylanis nraqliq kasiyettin kaliplesiunde en kushli larek bolip esaplanadi. Dene shinig'iwlarin uyreniu uaktinda, olar kopshilik penen ekenligin sanali turde tusine baslaydi ha'm shinig'iw kagiydalarina saykes o'z xarakterin baskaradi, bbaskalardinda is xareketlerin esapka alip baxalap baradi. Solay etip erikti bekkemleydi, tartiplilikti saklaydi, nraqliq minez adetke aylanip kaliplese baslaydi.

Sport oyini jarislari uaktinda kollektivlik minezdin kaliplesiui ushin ken mumkinshilik boladi. Katnasiushilar ha'r qiylikomandaliq funktsiyalardi isleui menen

birge komandanin mapi ushin baskalardin iskerligin jedellestiriuge umtiladi. Usilardin tiykarindi jamiyetlik nraqliq minez-kulkkaliplese.

Miynetke tayarlau-dene ta'rbiyanin en basli xizmetlerinin biri. Dene shinig'iwlari tasirinde den-sauligi bekkemlenedi, denenin funksiionalliq mumkinshiligi artadi, kuramali xareket koordinatsiyalarin isleydi. Bulardin ha'mmesi adamnin miynet uqibin arttiradi. Ondiristin rawajlaniwina baylanisli dene ta'rbiyanin funktsiyasi keneyip barmakta. Xazirgi uakitta mexanizatsiyanin rawajlaniwi xar tarepleme uqibi rauajlangan, den-sauligi bekkem, xareketshen adamlardi talap etedi. Dene ta'rbiya uaktinda oqiwshilar miynettin ayirim turlerin orinlaydi. Misali: uskenelerdi ornalastiriu, jiynastiriu, oklau x.t.b.

Dene ta'rbiya uaktinda oqiwshilar estetikaliq ta'rbiya aladi. Dene shinig'iwlarin texnikasi menen koordinatsiyali etip orinlau arkali olardi estetikaliq sezim payda boladi. SHinigiudi orinlau ushin jumsalutugin kush, tezlik, shakkanliq, ritmikaliq xareket-bul xareketin estetikaliq xarakteristikasi bolip esaplanadi.

1.1. Dene ta'rbiya protsessinde aqiliy ta'rbiya.

Fizikaliq jaqtan jeterli da'rejede rawajlang'anliq normal aqiliy rawajlaniwg'a sha'riyat jaratadi. G'Ha'r qanday miynet-bul aqiliy, fizikaliq bolip esaplanadi. Eger aqiliy ha'm fizikaliq miynet arasindag'i pariqtı ajiratsaq, birewinde tiykarg'i rol'de miy, ekinshisinde bolsa bulshiq etler oynaydi. Miydin' xizmeti bulshiq etlerdin' o'z-ara xizmetine, bulshiq etler xizmeti bolsa miydin' basqariwi arqali amelge asiriladiG', - degen edi CHernishevskiy.

Fizikaliq bilimlari tiykarshisi P.F.Lesgoft ko'rsetkenindey aqiliy ha'm fizikaliq rawajlaniw bir-biri menen u'zliksiz baylanisli. Aqildin' o'siwi ha'm rawajlaniwi o'z na'wbetinde fizikaliq rawajlaniwdi talap etedi.

Fizikaliq ta'rbiyanin' waziypasi sonda na'tiyjeli sheshiledi, shug'ilaniwshilar fizikaliq shinig'iwlardi sanali ra'wishte tu'sinip orinlasi yamasa olar sport shinig'iwlarina qizig'ip aktiv bolip unamli jandasadi, organizmde ha'reket qa'nigelerin tuwri qa'liplestiriw funksional qabiletlerinin' rawajlaniwi ushin uliwma arnawli bilimlerge tayaniwlari lazim boladi.

Sport trenirovkasi sirlarina berilip, oni tu'siniw shug'ilaniwshi sheberliginin' asiwina alip keledi. Bug'an tek g'ana ha'r ta'repleme arqali g'ana erisiw mu'mkin. Jer ju'zlik rekordlardi ornatiw chempionliq lawazimlari ushin gu'resiw, sportshidan joqari juwapkershilik, teren' bilim ha'm fizikaliq qa'biletin talap etedi. Bug'an erisiw ushin bolsa mashaqqatli miynet o'tkir intelekt iyesi boliwin talap etedi.

Aqiliy ha'm dene ta'rbiyanin' o'z-ara baylanislig'i ma'selesı ta'biy-ilimiy pa'nlerdin' izertlewleri tiykarinda ulli rus fizoligi M.M.Sechenov ha'm I.P.Pavlov ta'repinen da'lillengen. "Men pu'tin o'mirim boyi aqiliy ha'm fizikaliq miynetti su'ydim ko'birek ekinshisin. A'sirese miyde payda bolg'an pikirdi sheshiw ushin aqilimdi qolim menen baylag'animde o'zimdi ju'da' jaqsi sezer edimG',-dep jazg'an edi ulli rus alimi I.P.Pavlov.

Demek, dene ta'rbiya intelektinin' aqiliy ta'rbiya menen o'z-ara u'zliksiz baylanisli jag'dayda a'melge asiriliwi lazim.

1.2. Dene ta'rbiya protsessinde a'dep-ikramliq ta'rbiyasi.

Ha'r qanday ja'miyet a'zel-a'zelden o'zinin' a'dep-ikramlilıq normalari ha'm olardin' talaplari menen bir-birinen ajralip turg'an, ayrim jag'dayda tu'pten pariqlang'an. Bul talaplar ha'm normalardan ja'miyettin' orni, abrayin da'rejesin belgilewi, bahalawda

paydalanilg'an. A'dep ikramliliq ta'rbiya olarg'a ja'miyet ag'zalari boysiniwi za'ru'r mashqalardi sheshiwde fizikaliq shinig'iwlar menen shug'ilaniw shinig'iwlari, sport trenirovkalari, ha'r tu'rli jarislar ha'm kewil ashiw kesheleri a'dep-ikramliq normalardin' qa'liplesiwi, ta'rbiyalaniwda qurali rol'in ha'zirgi ku'nde de oynap kelmekte. O'z-ara mu'na'sebet qarim-qatnas, uliwma insaniylik qa'diryatlar, milleti, xalqi, ma'mleketi, abroyi ushin qayg'iriw sezimi dene ta'rbiya protsessinde tuwridan-tuwri ta'rbiyalang'an.

Ma'mleket sportshisinin' a'dep-ikrami bul, millet wa'kili, ha'zirigi ja'miyet adaminin' a'dep-ikrami. O'zbek sportshisinin' a'dep-ikram normalari arnawli o'z-aldina emes. Olarda usi ja'miyettin' a'piwayi ag'zasinin' a'dep-ikram normalarinan pariqlanbaydi. «Sportshinin' a'dep-ikrami» degen a'dep-ikramdi du'ziwge uriniw shig'is xaliqlari a'dep-ikram normalarina shig'iwg'a alip keledi.

Biz qisqa pikirli tar oylaytug'in tek g'ana sport penen shug'ilnatug'in ku'shli, jaqsi as sin'iriw organlarina iye bolg'anlardi emes, pikirler ko'lemi ken' ruwxiy bay, kirisiwshen', sho'lkemlestiriwshilik qabileti jaqsi bolg'an individti ta'rbiyalawdi na'zerde tutiwimiz kerek. Bul sipatlar ko'binese qudiretli ma'mleketimiz ushin tiyisli.

Sportshilar ha'm fizkulturashilar a'dep-ikram ta'rbiyanin' tiykag'i o'zgeshelikleri, oni dene ta'rbiya protsessinin' jolg'a qoyiliwi to'mendegi bag'darda ha'm normada boliwina itibar qaratilmaqta.

1) Ja'ma'a'tshilik waziypasina ja'miyetshilik mu'na'sebette boliw, ja'miyet isin o'z shaxsiy isi menen ten' qoyiw ja'miyet ha'm ma'mleket is da'rejesin to'menletpew kerek. O'zinin' fizikaliq ta'rbiyana sanali mu'na'sebette boliw, watan qorg'awina ha'mme waqit tayarliq ha'r bir ja'miyet ag'zasinin' uliwma waziypasina aylang'an boliwi kerek sport turmisindag'i maqsettin' birligi ha'm uliwmalilig'i ha'mme ushin birden-bir nizam tiykarinda boliwi, oni ja'ma'a't xizmetinde ko'riliwi, ja'ma'a't fizikaliq ma'deniyattin' tariyxi, millettin' abrayi ushin ja'ma'a'ttin' ku'shin uliwmalistira aliw o'zgesheligi.

Ma'mleket sportshisi xaliq araliq maydandag'i jen'islerinin' sheshiwshi faktor ekenligi, o'z xaliqi, Watani aldindag'i juwapkershilik waziypasin biliw o'zgesheligi.

2) Ja'ma'a't mu'lkine (sport qurilisi, ondag'i a'spaw ha'm u'skenelerge) ja'miyetlik mu'na'sebeti sport maydanlarin du'zetiwi ha'm qayta du'zetiwi isinde qatnasiw.

3) Ja'miyet ag'zalarinin' a'dep-ikram normalarin en' tiykarg'i miynetke ja'miyetlik mu'na'sebette boliw. Dene shinig'iwlar menen shug'ilaniw shug'illaniwshi miynetinde islep shig'ariw protsessinde ha'r ta'repleme garmonik rawajlaniwdi a'melge asiriw imkaniyatini ju'zege shig'aradi. Sportshinin' sport na'tiyjesine erisiw mashaqatli bolip, shidamli miynetni talap etedi. Ol rekordlardin g'ana jan'alaw menen miynet protsessi ushin erki, a'depliligi, miynet etiwge a'detlendiredi, miynetni qa'dirlewge u'yrenedi.

4) Fizik ma'deniyat ja'miyet nizamina boysiniwg'a u'yretedi. Gimnastika, oyinlar, sport turizm ha'm basqa dene shinig'iwlari menen shug'ilaniw ta'rbiyalaniwshilardan belgilengen ta'rtipke, qag'iydag'a qatan' tu'rde a'mel qiliw talabin qoyadi. Olarg'a boysiniw sportshini yaki ta'rbiyalaniwshini uliwma maqsetten uzaqlastiradi. Sport xizmeti sportshi o'mirin qa'wip astina qaldiriw misali, top ushin gu'resip atirg'anda oyinshilar bir-biri menen soqlig'isadi. Kiledir ayipdar, qapalliqqa juwap qaytariwdi qa'leydi. Biraq sportshi a'deplilik normalari o'zin qolg'a aliw ha'm qarama-qarsi jag'daydi tinish jol menen sheshiw ushin za'ru'r bolg'an a'deplilik normalar, talaplarinin' u'stem keliw o'zgesheligi.

5) Gumanizm, insandi hu'rmet etiw, keleshek ushin, tinishliq ushin gu'resiwig'e tiykar, bir-birin qollaw, ja'rdem beriw, a'sirese, jarislar dawaminda o'z-ara bosliq ja'rdemi o'z qarsilaslarina bolg'an hu'rmet ruwxinda tu'rkiy xaliqlarda ju'da' joqari

bolg'anlig'i, bekkem salamatliq ha'm fizik tayarliq ja'miyet ag'zasinin' a'dep normalari, erki ha'm basqa o'zgesheliklerin ta'rbiyalaw qa'siyetlerin rawajlandiradi.

1.3.Deneta'rbiyaprotsessindeestetikta'rbiya.

Dene ta'rbiya protsessinde estetik ta'rbiyanin' da o'z aldina waziypalari sheshiledi ha'm jolg'a qoyiladi.

1) Qarim-qatnas estetikasin ta'rbiyalaw. Gimnastika, sport, oyinlar, turizm, joqarida keltiringenindey, insannin' ba'rshe o'zgeshelik ta'replerin ko'rsetedi. Sportshinin' ju'ris turisi sport o'mirlik protsessi ha'm onnan sirtan ha'wes etiwdey boladi. Sebebi onin' tiykarinda shig'is xaliqlar a'deplilik normalari jatadi. Jaman qarim-qatnas estetikag'a ta'n emes dep baha beriledi.

2) Insan denesinin' du'zilisi, ko'rinisi ta'minlenedi. Fizik gormonik rawajlang'an adam gewdesinin' suliwlig'i, suliwliqtin' o'mirlik qa'biletlerinin' jaqsi ekenligi belgisi. CHernishevskiy: «insan suliwlig'i haqqinda aytar ekenbiz, onin' quram bo'legi soni belgileydi, bizde ol a'jayip ta'sirin o'tkizedi. Onda o'mir ko'rinedi, biz oni tu'sinemiz», - degenedi.

V.V.Gorinevskiy bolsa: «go'zzaliq baxitqa qarsi sawliq penen qarma-qarsiliqqa emes, nawqasliq bolsa, kerisinshe, normadan shetke shig'ip-aq go'zzaliq tu'sinigin buzadi», - degenedi.

3) Go'zzalliqti qabil ete biliw qa'biletti, sport texnikasi, ha'reketler suliwlig'i ko'rinisi jasirin go'zzalliqti seziw ta'rbiyalaw jatadi. Ha'reket texnikasi go'zzaliq, ha'reket suliwlig'i, onin' mazmunin ko'rsetiwidin' o'zide go'zzal.

Dene ta'rbiya protsessinde paydalanilip atirg'an ha'reket xizmeti bir birine uqsas emes. Biraq olardin' ha'r biri-juwiriwdin' suliwlig'i, biyiklikke sekiriw, rekord awirliqti ko'teriw texnikasi, gimnastika snaryadlarinda «islew sheberligi» ba'rshesi go'zzal.

Futbol maydanindag'i oying'a qarap baha beriw: «suliw oyin boladi», «oyin ju'da qiziqli shig'adi», «topar hu'jim waqtinda qarim-qatnas sanaatinin' joqarilig'in suliw ko'rsetedi» dep ha'm t.b. Sportag'i ha'reket go'zzallg'in tu'siniw ko'riwshiler yamasa shug'iliniwshig'a unamli ta'sir jasaydi. Sport gu'resinde go'zzalliqti, suliwliqti ko're alsaq, bul bizin' estetik qa'lewimizdi, sanamiz da'rejesin ko'rsetedi.

Boksqa estetik sport tu'ri emes, dep baha beredi. Bul pikir tuwri emes. Joqari texnik tayarliqqa iye bolg'an boksshilar ha'reketi ku'shli sezim beredi. Qala berse ruwxiy, a'deplilik fizikaliq qa'siyetlerin rawajlandiradi, ko'rsetip beredi. Jaqsi boksshi ma'rt, erikli, batir boliw a'meliyatidan zawiqli beredi, oni tarbiyalaydi. Quramalasqan ha'reket texnikasi avtomatizm da'rejesindegi ha'reket ko'nlikpesine iye bolg'an sportshi yaki fizkulturashilar ha'reket xizmetin erkin, tegis, kereksiz ku'sh sarip etiwisiz, kereksiz, ha'rekelersiz orinlaydi.

2. Dene ta'rbiya teoriyasinin' uliwma printspleri

Dene ma'deniyati teoriyasi ha'm metodikasi uliwma printspleri ha'm dene ma'deniyati teoriyasi usilinin' printspleri dep atalatug'in printsplerge su'yenedi. Bulardan tisqari, dene ta'rbiyanin' ayrim ko'rinisleri ha'm o'zgesheliklerin ko'rsetiwshi (misal, sport, trenirovkasi, kosmonavtlar, ot o'shiriwshiler trenirovkasi ha'm t.b.) printspleride bar. Olar bir-birinen uliwma baylanisli bolip, printsiplerdin' birden-bir dizimin payda etedi. En' birinshisi biz dene ma'deniyati teoriyasinin' uliwma printspleri menen tanisip shig'amiz. Olar: a) dene ta'rbiyanin' miynet ha'm a'skeriy ameliyat penen baylanislig'i; b) shaxsti ha'r ta'repleme rawajlandiriw; v) dene ta'rbiyanin' salamatlastiriwga jo'neltiriw printsipi dep bo'leklenedi.

Dene ta'rbiya protsessinde teoriyalıq printspler, bir ta'repten, nizam wazıypasın orınlasa, ekinshi ta'repten dene ta'rbiya protsessinde oqıtıwshını teoriya ha'm metodik ta'repten belgili ramka (qa'lip) g'a, jolg'a saladı. Pedagogik protsess ha'm a'meliy xızmettı printsıp bar bolıp nizam ta'rizinde ahmiyet ko'rsetiwi mu'mkin.

Ayrim jag'daylarda: printsıpkı dene ta'rbiyadag'i belgili bilimlerdi bir bo'legi, yaki xızmetke ko'rsetpe beriwshi yaki tu'rlishıe o'z aldına wazıypanı orınlaw ushın ulıwma tiykar dep qaraymız.

2.1. Dene ta'rbiyanın' miynet ha'm a'skeriy a'meliyat menen baylanislig'i printsipi.

Bul printsıp adamlardı ha'reket xızmetine yamasa miynetke tayarlawda dene ta'rbiya protsessinın' tiykarg'i sotsial nızamin ha'm onın' xızmet funktsiyasın ko'rsetedi. Ha'mme dizimlerde bul nizam o'zinin' arnawlı ko'rinisın tapqan. Ayrim adamlar toparı fizkultura ha'm sporttin' xızmet funktsiyasına ha'zirgi da'wir turmisindag'i, o'mirindegi tig'izliqtı, teren'likti jumswatıwdan ibarat dep qaraydı. Olar ha'zirgi zaman isler shig'ariw mexanikasi, avtomatikası, industriyası ju'zege keltergen psixik ha'm dene ten' salmaqılg'ın saqlaw ushın sporttı tiykarg'i qural etip almaqta.

Fizkultura ha'm sport dene ta'rbiya protsessinde o'mir ushın kerek bolg'an ha'reket iskerligin ta'rbiyalaw ha'm rawajlandırıwda g'ana o'mirlik a'hmiyet ka'sip etiw menen sheklenbey ja'miyetlik o'mirde de paydalanadı. Tiykarında bolsa ol yaki bul fizikalıq shinig'iwlar menen shug'illanıw arqalı payda etilgen ta'jriybe tuwrıdan-tuwrı miynet xızmeti protsessinde o'tse g'ana, ol o'mirlik.

Tuwrı, velosipedte ju'riw sheberligi, granata ilaqtiriw ha'm basqalar tap sol a'meliy a'hmiyetke iye. Biraq bul menen dene ta'rbiyanın' turmis za'ru'riyatı ele jeterli sheklenbeydi. Eger sheklense, biz futbol ha'm basqa orınlanatug'ın dene protsessindegi en' a'hmiyetli tiykarg'i faktorlar, turmisliq a'hmiyetke iye emes, degen juwmaqqa keliwimiz mu'mkin. Negizinde bolsa bizin' dene ta'rbiya dizimimiz bul shinig'iwlardı G'Turmis ushın za'ru'rG' deb o'zinin' pedagogikalıq protsess quraminan shig'armaydı.

Dene ta'rbiyanın' maqseti miynetge ha'm qorg'aniwg'a tuwrıdan-tuwrı bag'darlansa g'ana, onda ta'rbiya arqalı iyelengen ta'jriybe ha'm ko'nlikpeler zapası ko'p bolsa, adam tanıs emes sharayatlarg'a islep shig'ariwdama, armiyadama qısqa waqıt ishinde tez maslasadı ha'm za'ru'r bolg'an miynet xızmeti ha'reket texnikasın tez iyeleydi. Anıq bolg'anınday, shaqqan, ku'shli, shıdamlı tezlikke iye bolg'an ha'm mayisiwshi adam jan'a ha'reket sheberligin iyelewde qiyınshiliqqa kem ushraydı. A'melde salamat bolsa, ha'reket sapası kem bolsa ol adam za'ru'r bolg'an ha'reket texnikasın a'ste o'zlestiredi.

Gimnastika shinig'iwları turmisliqqaW A'lbetteA' A'piwayı misalı: Jumıs baslawdan alding'i orınlanatug'ın insanlıqqa sharshawdin', ha'lsizleniwdin' aldın aladı, organizmnın' joqarı xızmet ha'reketin qabil etiwdi ta'miynleydi. Ju'ziw, ten' salmaqıliqtı saqlaw apparatı (miyshe) funktsiyasın jaqsılaytug'ın en' jaqsı qural dep da'lillengen. Gimnastika u'skenesi- G'KonG' dag'i ha'r tu'rli shinig'iwlar salmaq-sizliq sha'riyatında, parashyut penen sekiriw, suw astı islerine an'sat maslastıradı. Sirtqi ko'rinisinen bul shinig'iwlar turmisliq-a'meliy bolmasada, negizinde...

Ja'ne misal, bizge belgili, samalyot ha'm kosmik kemenin' ushiw tezligi ju'da' joqarı. Olardin' basqariwshıları organizminde ku'tilmegende ha'r tu'rli o'zgerisler ju'z beredi belgili waqıt ishinde miyge ku'tilmegende qan barmay qaladı yamasa az baradı. Sebebi, basimnın' joqarı yamasa kemligi, tezliktin' ju'da' joqarı bolıp esaplanadı. Bul ta'sirden tez qutiliw bolsa jaqsı rawajlang'an dene bulshiq etleri g'ana orınlaydı. Demek

dene ta'rbiya turmis ushin za'rur sonin' ushin dene ta'rbiya qa'nigesi dene ta'rbiya protsessinde miynet ha'm a'skeriy a'meliyatnin' turmisliq-a'meliy shinig'iwlardan jetik paydalaniwdi o'z hizmetinin' printspine aylandiriwi sha'rt. Salmaqsizliq deneni basqariwdi talap etedi. Batuta, Loping ha'm basqalardag'i shinig'iwlar: kosmonavtlar, trinerovka, shinig'iwlarinin' tiykarin payda etedi.

Ulli Watan urisi ha'm ha'zirgi zaman a'skeriy oqiw shinig'iwlari ta'jriybesi maksimal avtomatlasqan a'skeriy texnika, tez maneivr etiw ushin soldat ha'm ofitserde joqari fizikaliq talaplarg'a iye boliw talabin alg'a su'rmeke.

Joqari da'rejede uyimlastirilg'an islep shig'ariw miyneti fabrika jumisshisinan bir ta'repleme rawajlaniwdi emes, onan universialliqti talap etedi. Ol o'z na'wbetinde joqari fizikaliq tayarliq sipatlari yamasa ko'rsetkishlerge iye boliwin talap etedi. Sonin' ushinda miynetti uyimlastiriwdin' joqari da'rejede rawajlang'an miynet islep shig'ariwdi G'ha'r ta'repleme rawajlang'an shaxs ta'rbiyaG' mashqalasinin' payda boliwina ta'biy.

2.2. Shaxsti ha'r ta'repleme rawajlandiriw printspi.

Bizge belgili, ja'miyete jasaytug'in ha'r bir shaxs ha'r ta'repleme rawajlang'an boliwi lazim, sebebi adamlar ruwxiy, ha'm fizikaliq sipatlarin o'zinde sa'wlelendirgen jag'dayda tuwilmaydi.

Bul sipatlardin' ka'mal tabiwi, usi ja'miyetlik sha'riyatqa ha'm ta'rbiya dizimine baylanisli. Dene ta'rbiya bolsa ta'rbiyanin' basqa ta'repleri ishinde a'hmiyetlilerinin' biri. Ja'miyetlik ortalik ha'r ta'repleme garmonik rawajlaniwdi ha'mme waqit ha'r jerde insan organlari ha'm sistemalarinin' biologiyaliq rawajlaniwinin' ishki talabi ta'rizinde qoyadi.

Dene ta'rbiya potsessi nizamliqlarinda g'ana ha'r ta'repleme fizikaliq garmonik rawajlaniwin jolg'a qoya aliwdin' mu'mkinligi ilimiy tiykarlang'an.

Adamnin' ruwxiy, aqiliy qabiletinin' o'siwine en' da'slep sol ja'metlik sharayat, son'in ala insandi o'zinin' ortalig'in o'zgartiriw yamasa usi o'zrgertiriw ushin alip barilg'an xizmettin' rol` oynawin I.M.Sechenov ha'm I.P.Pavlovlarin' ta'biy pa'nlerdegi izertlewleri arqali a'lle qashanlar ilimiy ha'm a'meliy da'lillengen. Insan organizminin' sirtqi ortalik penen baylanisinda sha'rtli reflekslerdin' a'hmiyeti u'lken ekenligin, fizikaliq, ha'm psixik xizmet bas miy qabiq bo'liminde ju'z beretug'in G'Waqitli baylanisG' arqali ju'z beriwinin' a'meliy da'lili guwasimiz.

Olar ta'lim ta'rbiya protsessinde bir qatar «ushin sha'rtli reflekslerdi payda etiw» dep tu'sindiredi. SHaxsti ha'r ta'repleme printspinin' dene ta'rbiya qa'nigeligine qoyatug'in tiykarg'i talaplari:

1) ta'rbiyanin' tu'rli ta'replerinin' bir pu'tinligine erisiw. Dene ta'rbiya arqali erisilgen joqari na'tiyjeni o'zi shaxstin' ha'r ta'repleme rawajlang'anlig'in belgileydi, dep bolmaydi. Fizikaliq sipatlarg'a qosip aqiliy, a'dep-ikram, ruwxiy, estetik sipatlarida qosip ta'rbiyalansa shaxs sonda g'ana unamli miynet ha'm Watan qorg'awg'a tayar boladi.

2) Ken' ha'm uliwma fizikaliq tayarliqqa iye boliw. Ja'miyet ag'zalarinin' barliq xizmetleri belgili ma'nidegi ka'sipke, o'nerge bag'darlang'an boliwi, bug'an a'sirese miynet ha'm a'skeriy xizmet dawaminda dus kelemiz. Ha'r qanday xizmettegi utis fizikaliq tayarliqqa baylanisli. Armiya qatarindama yamasa miynet frontida ma uliwma fizikaliq tayarlig'i to'men bolg'anlar qiyinshiliqlarg'a dus keledi. Fizikaliq tayarliqti jolg'a qoyiw ushin alip barilg'an rejeli xizmet ha'r ta'repleme garmonik rawajlaniwdin' faktori bolip tabiladi.

2.3. Dene ta'rbiyanin' salamatlastiriwg'a bag'darlaw printspi.

Dene ta'rbiyanin' salamatlastiriwg'a bag'darlang'anlig'i printspi shug'ilaniwshilardin' fizikaliq shinig'iwlar menen ba'nt boliwida olardi salamatlig'ina juwap beriw juwapkershiligin ortag'a taslaydi. Fizikaliq ma'deniyat sho'lkemlestiriwshileri trinerler, ma'mleket, xaliq aldinda shug'ilaniwshilardin' salamatlig'ina juwap berip g'ana qalmay oni bekkemlewge ha'm quramalastiriwg'ada juwap beredi.

Fizikaliq shinig'iwlar menen shipaker ha'm pedagog qadag'alawi astinda shug'ilanilsa g'ana ol unamli effekt beredi. Naduris paydalaniw bolsa shug'ilaniwshi salamatlig'ina unamsiz ta'sir etiw mu'mkin. Sonin' ushin biologiyaliq o'zgeshelikleri jasi, jinisi, sawlig'in esapqa aliw, sistemali shipaker ha'm pedagog qadag'alawi ta'rbiya protsessinde jetekshi faktor boladi.

Kelip shag'atug'in jaman a'qibetler fizikaliq ma'deniyat ha'm sporttin' abroyina jaman ta'sir etedi. Sol sebepli shipaker qadag'alawi da'lillerin aytip o'tiw menen g'ana sheklenbey, tiykarg'i itibar olardin' analizine qaratiliwi lazim.

Dene ta'rbiya printspleri bir-biri menen o'z-ara u'zliksiz baylanisti talap etedi. Sonda g'ana olar a'hmiyetin saqlap qaladi. SHaxsti ha'r ta'repleme rawajlandiriw printspi ja'miyetlik turmisqa islep shig'ariw ha'm a'skeriy isin a'melge asiratug'in ha'r ta'repleme fizikaliq, ruwxiy rawajlang'anlardi ta'rbiyalaw ma'mleket ekanomikasi ha'm qorg'aniwin boljawda a'hmiyetli rol` oyinaydi.

Ata-babalarimiz Abu Ali Ibn Sino G'Dene shinig'iwlari haqqinda qisqasha so'zG'inde salamatliqti saqlaw rejiminin' tiykarg'i faktorlarinan biri dene shinig'iwlar menen shug'ilaniw ekenligin aytadi. Awqatlaniw, uyqi, dem aliw rejiminin' ku'n ta'rtibindegi sistemali dene shinig'iwlar menen shug'illaniw shinig'iwlardan keyingi oring'a qoyadi. Mazmunli, shegaradag'i erkin ha'reketler yag'niy dene shinig'iwlar menen shug'ilaniw kesellikti joq etiw ushin hesh qanday dawalaniwg'a za'ru'rliktin' ju'zege kelmewin aytip o'tedi. Erkin, shegaradag'i mazmunli ha'reket teren' dem aliwdi jolg'a qoyadi. Bul menen organizm bulshiq etlerinin' toqimalari kislarod penen jeterli da'rejedegi kislarod penen ta'miynlenedi. SHinig'iw etken, shinig'iw ko'rgen oranizm o'zindegi «kereksiz» di ju'zege keliwine, onin' shig'arip taslaniwina kereginen artiqsha energiya sariplamaydi. Ta'lim protsessinde shinig'iw etiwidin' shegarasin tabiw ha'm onin' salamatilq ushin ta'sirin aniqlay aliw, ta'rbiya protsessinin' a'hmiyetli ko'rsetpesine kerek bolsa, nizamina aylaniwi lazim.

Sonin' ushin dene ta'rbiya diziminin' uliwma printsiplerine boysiniw dene ta'rbiyani a'melge asiratug'in qa'nigeden tartip shug'iliniwshilarg'a olardi sawlig'ina itibar beriwidin' a'hmiyetligin aytip o'tedi. Bunnan kelip shig'adi pedagogikaliq protsess dawaminda uliwma printsplerge o'z waqtinda boysinilsa, qoyilg'an talaplar toliq orinlansa dene ta'rbiya protsesinin' na'tiyjeligi joqari boladi.

Sorawlar

1. Dene ta'rbiyani neshe bag'darg'a ajiratamiz
2. Uliwma dene tayarlig'i degenimiz ne
3. Qa'nigelik dene tayarlig'i
4. Sport tayarlig'i degenimiz ne
5. Dene ta'rbiyada aqiliy, etikaliq ha'm estetikaliq ta'rbiyalardin' a'hmiyeti
6. Dene ma'deniyati teoriyasinin' uliwma printsipleri
7. Dene ta'rbiyanin' miynet ha'm a'skeriy a'meliyat penen baylanislig'i
8. SHaxsti ha'r ta'repleme rawajlandiriw printsiipi
9. Dene ta'rbiyanin' salamatlastiriwg'a qaratilg'an printsiipi

5-Tema: Dene ta'rbiya teoriyasi boyinsha alip barilip atirg'an izertlew metodlari

REJE

- 1.1. Ilimiy izertlewlerdegi teoriyalıq taliqlaw ha'm uliwmalastiriw usillari.
- 1.2. Pedagogikalıq baqlaw ilimiy izertlew usili.
- 1.3. Eksperiment ilimiy izertlew usili.
- 1.4. Matematikalıq esaplaw ilimiy izertlew usili

Paydalanilg'an tiykarg'i sabaqlıq ha'm oqiw qollanbalar: A3; A4; A5; A6; Q6; Q7; Q8; Q9; Q11;

Barlıq ilimiy pa'nler siyaqlı dene ta'rbiya teoriyasi ilimiy izertlew uslublarinan paydalanadı. Ha'zirgi ku'nde ilimiy tekseriw uslublarinin' ha'r tu'rlishе bolip, qospa pa'nlerdin' izertlew uslublarinan, a'sirese, fiziologiya, antropologiya, bioxiimiya, psixologiya, ha'm ja'miyetlik-tariyxıy izleniw uslublarına ko'birek za'ru'rlik sezilgenligi a'hmiyetke iye. Dene ta'rbiya teoriyasinin' tiykarg'i ilimiy izertlew uslublari teoriyalıq analiz ha'm uliwmalastiriw, pedagogikalıq baqlaw ekspriment (ta'jiriybe) ha'm matematik esaplawdan ibarat.

Ilimiy izertlewdi teoriyalıq analiz ha'm uliwmalastiriw usili.

Bizge ma'lim, teoriyalıq analiz ha'm uliwmalastiriw a'debiyat materialların o'tiw ha'm uliwmalastiriwdan baslanadı. A'debiyat maretialların toliq u'yrenip shig'iw ju'da' qiyin. Ol ha'r 4-5 jilda ja'ne sonshag'a ko'beyedi bunnan tisqari ilimiy jurnallardag'i izertlewler haqqındag'i maqalalar bir neshe ma'rtebe ko'beymekte. Bunda ja'rdemshi ilimiy predmet «Bibliografiya» pa'ni izertlewshinin' jumisin jen'illestiredi. Ol basip shig'arilg'an a'debiyatlardı ta'rtipke saladı ha'm dizimin du'zip shig'adı. Retrospektiv uslub arqalı sistemag'a saliw belgili da'wir ishindegi bar a'debiyatlardı ilimiy bag'dari boyınsha jan'aliqlarg'a qisqasha tu'sinik beredi.

Bunnan tisqari izertlewshi «Bibliografik usinis» dan da paydalanadı. Usinis jan'a shiqqan a'debiyat ushin jazba ra'wishte yamasa referat sipatında (ilimiy is rejesin na'tiyjesin qisqartirg'an jag'dayda) tayarlaydı og'an tu'sinik beredi. Bibliografik izleniw bolsa izertlewshinin' a'debiyatlar u'stindegı birlemshi isi bolip, izertlewshi izleniw arqalı tabilg'an qarama-qarsiliqlar u'stinde teoriyalıq ba'seke ju'ritedi, olardı bir-biri menen salıstıradı.

Teoriyalıq analiz ha'm uliwmalastiriwdin' ja'ne bir usili hu'jjet materialları u'stinde islew boladı. Dene ta'rbiyanın' ko'p ta'repi a'meliy shinig'iwlar ushin du'zilgen rejeler, ku'ndelikler, konspekler, esabatlar ha'm usig'an uqsaslarda ko'rsetiledi. Olar a'lbette a'meliyatti na'zerde tutqan halda du'zilgen boladı. Olardı ilimiy hu'jjetten teren' u'yreniw ku'tilmegen na'tiyjeleri beriw mu'mkin. Misal, du'n'yanın' ku'shli sportshiların tayarlaw ha'm olardı shug'illaniw rejelerin salıstiriw, ta'jriybeli sportshılardı ku'ndelikleri, ha'ptelik, ayliq, jilliq fizikalıq ju'klemerinin' ko'lemi, o'lsheми, orinlaw intensivligi ha'm basqalar ta'jriyeshige deregi bolıwi mu'mkin. Ilimiy ta'jriybe ushin jaris materialları, ko'p jilliq trenirovkalardı na'tiyjelerin u'yreniwde ta'jriybe ob'ekti bolip xizmet etedi. Ilimiy maqsette du'zilgen tu'rlishе anketalar da hu'jjet materialları bolip xizmet etiwı mu'mkin. Du'zilgen sorawlarg'a «awa» ha'm «yaq» dep juwap beriwde ko'p juwmaqqa alip keledi.

Pedagogik bahlaw ilimiy ta'jriybe usuli.

Ta'jriybeshi ku'tu'lip atirg'an bul usildin' jaqsi ta'repi sonda, izleniwshinin' o'zi ta'jriybede qatnaspaydi. O'mirdegi bahlawdan pariqli, bul usil bahlaw predmetin aniq u'yrenedi, bahlanip atirg'an ha'm onan aniqlang'an da'lillerdi islep shig'ariw ha'm oni izleniwde qollaniw an'sat o'tedi. Arnawli bayannamalar, jaziwdag'i sha'rtli da'lillewshiler ha'm izertlewdi an'satlastiradi. Barliq ilimiy bahlawlar na'tiyjesi bahlawshinin' shaxsiy qa'biletligine baylanisi joq ekenligi lazim, sebebi u'yrenilip atirg'an da'liller, olardi na'tiyjeleri ko'pshilikde tu'rlish e pikir payda boliwna alip keledi. Bul usuldin' qolay ta'repi sonda, bir waqitti o'zinde bir neshe bahlawshi bir ob'ektti bahlawi ha'm na'tiyjelerdi salistiriladi. Bunda ayrim apparatlar usi ha'rekettin' orinlanwin qayta ta'kirarlawi yamasa izertlew o'lshe mine qarap oni foto, kinos`yomka, video, magnit tasmasi jaziwi ha'm basqalar arqali bahlaw lazim bolg'an juwmaqlardi shig'aradi. Bunday juwmaqlar ob`ektiv boladi, juwmaqlar sub`ektiv bolip tamalawshi juwmaq na'tiyjege unamsiz ta'sir etiw jag'daylarida ushiraydi. Ha'zirgi zaman dene ta'rbiya teoriiyasi ha'reketlerinin' qatnasi orinlawindag'i ayirim da'liller ha'm olar haqqindag'i juwmaqlarda aniqemes jol qoyiliwi mu'mkin. Ma'selen, ko'rkem gimnastika, akrobatika, suwg'a sekiriw, figurali ushiw ha'm basqalarda ha'reketi ko'rsetiliw bayani tek g'ana ko'z benen bahalanadi. Qatar bahalawshi ag'zalardin' ha'r qaysisi o'z pikirini o'zinde bayan etedi, uliwma juwmaq sog'an qarap shig'ariladi. Bunday bahlaw usili izertlewshi yamasa bahlawshida ju'da' ku'shli reformani talap etedi.

Ken' taralg'an aniq esapqa aliw usuliyatlarinan biri hronometrlew. «Xrono» - «waqit», «metr» o'lshe w demdir. Bunday ha'reketi orinlaw ushin jumsal g'an waqitg'a qarap na'tiyje analiz etiledi. Ma'selen, 800 mertge ju'giriwde ha'r bir 100 mert ushin jumsal g'an waqit yamasa sabaqti trenirovka shinig'iwdin' basinan ahirina shekem tig'izliqti aniqlaw maqsetinde xronometrlew shinig'iwdin' tiykarg'i waqitti na'tiyjesinde baha beriw ushin paydalaniladi.

Eksperiment ilimiy izertlew metodi.

Ilimiy tekseriw din' bul metodi tekseriwshinin' o'zi ta'repinen wyimlastiril g'an bolip, onin' o'zin aktiv aralasiwi arqali alip bariladi. Bul metodda tekserilip atirg'an protsess arnawli sha'riyatta yamasa ta'jriybeni ja'ne qaytadan ta'kirarlaw ushin imkaniyat jaratiladi. Usi izertlew uslubinin' qolay yamasa qimbatli ta'repide a'ne sonda. Dene ta'rbiya protsessinde alip barilip atirg'an ta'jriybeni arnawli sha'riyatti esapqa almay yamasa jasalma qaytadan usi sha'riyatti jaratiwda qadag'alawdag'i ma'selege tiyisli bolmag'an mashqalalarda ju'zege keliwi mu'mkin. Bul ilimiy izertlew usillarinin' unamsiz ta'repi. Eksperimentti obektiv o'tkeriw a'meliyatinda ta'biy, moduli ha'm laboratoriya eksperimentleri dep atalg'an eksperiment tu'rlerinen paydalaniladi.

Ta'biy eksperiment turmis sha'riyatinda alip bariladi. Onnan ta'jriybe qatnasiwshilari pu'tinnen biyxabar (na'tiyjeligi de sonday) boliwi da mu'mkin. Ma'selen bir mekteptin' eki klasstag'i dene ta'rbiya sabaqlarinda da'stu'r materialin o'zlestiriw ku'ndelikli oqitiw usillari menen, basqasinda bolsa arnawli tan'lang'an usuliyatlar menen alip barilip, na'tiyjeni salistiriw arqali qaysi klassta na'tiyjenin' joqari bolg'anlig'in aniqlaw mu'mkin boladi.

Modulli eksperiment metodinan bahalawshi turmista ushiraytug'in a'piwayi sha'riyattan bir az o'zgergen ortalıqta ta'jriybe o'tkeriledi. Ma'selen, bulshiqet ku'shin o'siriwden sportqa jan'a kelgenler menen is alip barilip, olar ha'ptede 3 ma'rte, o'z aldina toparlarg'a bo'linip 1-topar jatqan shtangada shinig'iw etip, 2-topar bolsa, o'zinin' denesinin' awirlig'inan paydalanip, 3-topar tek g'ana gantel ko'teriw menen ma'lim

belgilengen mu'ddet dawaminda shinig'iw etiledi. Ha'r qaysi topardin' moduli o'z aldina (shtanga, gewdesinin' awirlig'i, gantel) shinig'iwlar tek g'ana jeke, bel bulshiq etlerinin' ku'shin arttiriwg'a jiberilgen. Eksperimentten son'g'i na'tiyjeler salistirip na'tiyje bergen modul ha'm onin' maseleleri, sha'riyati effekti dag'aza qilinadi.

Laboratoriya ekprementinde shug'illaniwshilar ku'ndelik jasaw sha'riyatinda ken' ushirasatug'in jag'dayda ta'jiriybe o'tkeredi. Ma'selen, fizikaliq tayarlig'i ten' eki topar alinip olardan birinin' shinig'iw laboratoriyada, ekinshisinin' bolsa a'piwayi ta'biy sha'riyatta alip bariladi. Bul ta'jiriybenin' qolaylig'i ta'jiriybenin' laboratoriya sha'riyatinda jan'adan ta'kirarlay aliw mu'mkin ekenligi bolip tabiladi. Usuliyattin' unamsiz ta'repi ta'jiriybe o'tkeriwidin' ta'jiriybede a'sirese qatnasiwshi bolip, ob'ektiv bolmag'an song'i juwmaqlarda alip keliw mu'mkin.

Matematik esaplaw ilimiy izertlew uslubyati.

Keyingi jillarda biologiya ha'm pedagogika pa'nlerinde izertlew din' matematika esaplaw usulyatlarinan ken' paydalanilmaqda. Ha'mme waqiyalardin', ortalig'i qorshap alg'an har qanday protsesslerinin' eki ta'repi sipati ha'm mug'dari ta'repleri boladi. Belgili, matematika waqiyalarinin' abstrakt formadag'i mug'dar ta'repin u'yretedi sonin' ushinda matematik usulyatlarinan paydalanip bas tartip izertlewshini maselenin' tek g'ana bir ta'repin-sifat ta'repin g'ana u'yreniwge oni toliq u'yrene almawg'a boysindiriladi. Bunday jarim-jarti jandasiw izertlene-tug'in mashqalani aniqlap izertlewdi baslaniw etabinda jol qoyiliwi mu'mkin.

G'Pa'n matematikadan paydalaniwg'a miyassar bolg'anda g'ana har ta'repleme jetilisedi G'- degen edi Pol` Lofarg. Sog'an kore fizikaliq tarbiya teoriyasinin' izertlewshide keyingi jillarda matematika pa'nlerinen paydalanilmaqda, biraq ha'zirgi waqitta tiykarinan matematik statistika ilimiy izertlew protsessinde za'ru'r a'hmiyet ko'rilmekte. Matematik statistikadan biologiya ma'selelerin sheshiwde o'zine ta'n ra'wishte qollanilip bometriya yamasa variatsion statistika arqali a'melge asiriladi. Izertlew na'tiyjesinde aling'an materiallar ta'jiriybenin' san ha'm mug'dar ta'replerin birlestirgen. Sanlar, ko'rsetkishlerinin' aniqlig'i ta'jiriybeshige matemaik ta'repten tuwri ha'm aniq pikirler, juwmaq shig'ariwg'a izertlew protsessin barinsha salistiriw, uliwmalastiriw, aniq juwmaqlar shig'ariwg'a ja'rdem beredi.

Egerde ju'ziwshiler yamasa basketbolshilardin' eksperimental ha'm kontrol toparlarin jiynap olardi ku'sh talap etetug'in shinig'iwlar menen shug'illaniw shinig'iwlardin' na'tiyjeligi usinlsa, shug'illaniwshinin' jinisi, jasi, sport sheberligi da'rejesine qarap teoriyaliq pikirlerdi a'meldegi jag'day haqqinda aniq mag'liwmatlar tayarlaw mu'mkin. Sonin' ushin matematika pa'nnin' matematik statistikasi dene ta'rbiya teoriyasi ha'm usili da qatar sport pa'nlerinin' teoriyasi ha'm usilinda ilimiy a'meliy ma'selelerin na'tiyjeli sheshiw, oqiw ta'rbiya ha'm sport trenirovkasi protsessi jetilistiriwide za'ru'r a'hmiyetke iye. Ilimiy ta'jiriybe usillari birdey bolmay olar o'z orinlarin jan'a ha'm progressiv ta'jiriybe usillarina bosatip beredi. Ha'mme pa'nler qatari dene ta'rbiya pa'ninin' rawaji ko'p ta'repten ilimiy ta'jiriybe usillarinin' rawajlang'anlig'i na'tiyjelerine baylanisli.

Sorawlar

1. Teoriyaliq analiz ha'm uliwmalastiriw usillarina neler kiredi
2. Pedagogikaliq baqlaw ilimiy usili
3. Eksperiment ilimiy izertlew usilinda qanday esperiment tu'rlerinen paydalaniladi
4. Matematikaliq esaplaw ilimiy izertlew usili.

6-Tema. DENE TA'RBIYA QURALLARI

Rejesi:

1. Dene shinig'iwlari, dene shinig'iwlarinin' payda boliwi
2. Dene shinig'iwlarinin' mazmuni ha'm formasi
3. Dene shinig'iwlari klassifikatsiyasi
4. Dene shinig'iwlarinin' tariyxiy klassifikatsiyasi
5. Sport oylari, Gimnastika ha'm onin' tu'rleri
6. Turizm dene da'rbiyasi qurali sipatinda

Paydalanilg'an tiykarg'i sabaqliq ha'm oqiw qollanbalar: A3; A4; A5; A6; Q6; Q7; Q8; Q9; Q10; Q11;

Dene shinig'iwlari, dene shinig'iwlarinin' payda boliwi

Dene ta'rbiyanin' barliq ilajlari ha'm olardin' xarakteristikasin biliw mug'allimge pedagogikalik jumistin' waziypasina baylanisli barliq ilajlardi kompleks paydalaniwg'a, ta'sirli dene shinig'iwlarin tan'lap aliwg'a, dene shinig'iwlarinin' jan'a sistemasin islep shig'iwg'ia ha'm olardi ken'nen paydalaniwg'a mu'mkinshilik beredi.

Dene ta'rbiya ushin xarakterli na'rse – bul bar ilajlardi kompleksli paydalaniw: dene shinig'iwlari, ta'biyattin' ku'shleri, ha'm faktorlar, al dene shinig'iwlari arnawli ilajlardin' tiykarg'isi bolip esaplanadi. Ha'r qanday qollanilatug'in ilajlar Adam organizmine belgili ko'lemde ta'sir jasaydi. Ilajlar paydalaniw jag'dayina, usillarina sa'ykes ha'r tu'rli ta'sir jasau'wi mu'mkin. Sonliqtan ilajlar kompleks tu'rinde pedagogikalik waziypasinin' xarakterine baylanisli qollang'an jag'dayda unamli na'tiyje beredi.

Dene shinig'iwlari.

«Dene shinig'iji» tu'sinigi Adam iskerligi haqqindag'ij tu'sinik penen baylanisli – qozg'alis is ha'reketleri, ha'rekettin' tu'rleri h.t.b. Adamnin' a'meliy iskerliginin' u'sh tu'ri bar; miynet, oqiw, oyin. Dene ta'rbiya aktiv dem aliw sipatinda iskerlikke jatadi (ma's. balalardin' o'zinshe ha'm sho'lkemlestirilgen dene ta'rbiya).

Ha'reket qozg'alilar – bul bir maqsetke bag'darlang'an adamnin' aktiv iskerligi. Oqiwshilardin' dene ta'rbiya boyinsha oqiw iskerligi, ma'mleketlik bag'darlamada berilgen ha'reket qozg'alilarin u'yreniwden quraladi. Barliq islenetug'in ha'reket qozg'alilar sotsialliq xarakterge iye: balalarg'a ja'miyetlik ta'jiriybege tiykarlanip pedagogikalik waziypasi sheshiwge bag'darlang'an ha'reket qozg'alilari u'yretiledi, ma's: qisqa araliqqa juwiriw, uzinliqqa sekiriw t.b. Adam organizmin jetilistiriw ushin du'zilgen ha'm qollanilatug'in ha'rket qozg'alilar, dene shinig'iji dep ataladi.

Dene shinig'iji – bul dene ta'rbiyanin' waziypasin sheshiwi ushin ha'm onin' nizamliqlarina sa'ykes arnawli sho'lkemlestirilgen ha'reket qozg'alilari. Demek barliq ha'reket qozg'alilari dene shinig'iji bola almaydi. Sonliqtan dene shinig'iji dep adam organizminde morfofiziologiyaliq o'zgeris payda etetug'in, belgili waziypag'a bag'darlang'an pedagogikalik nizamliqlarina sa'ykes orinlanatug'in ha'reket qozg'alilarina aytamiz. Dene shinig'iwlari – dene ta'rbiyanin' tiykarg'ij ilaji bolip esaplanadi ha'm dene ta'rbiyanin' ha'r qiyli waziypalarin sheshiw ushin qollaniladi. Bul to'mendegi sipatlari menen aniqlanadi:

Dene shinig'iwlari - ha'reket qozg'alilarinin' sistemasi sipatinda adamnin' talabina muwapiq iske asiriladi. Bul jag'day I.M.Sechenovtin' miynetinde bilayinsha berilgen: Miy iskerliginin' sirtqi ko'rinisi bulshiq etlerdi ha'reketke keltiriwi menen aniqlanadi:

Dene shinig'iwları – bul dene ta'rbiya tarawında ja'miyetlik-tariyxıy ta'jiriybelerinin' ha'm onin' ilimiy-a'meliy jetiskenliklerin habarlaw usıllarının' biri. Dene shinig'iwları adam organizmin ha'r ta'repleme jetilistiriw ushin xızmet etedi. Dene shinig'iwları adamnın' ha'reketke bolg'an ta'biy talabın qanaatlandıradi.

Dene ta'rbiya shinig'ıwlarınin' klassifikatsiyası

Dene shinig'ıwınin' klassifikatsiyası – bul a'hmıyetli belgilerine qarap, bir-birine baylanisli toparlarg'a bo'liw. SHinig'ıwları klassifikatsiyalaw, mug'allimge, dene shinig'ıwlarına xarakterli qa'siyetlerdi biliwge ha'm pedagogikalıq wazıypanı sheshiwge kerekli shinig'ıwları saylap aliwg'a ja'rdemin tiygizedi. En' ken' taralg'an, a'meliy jumista ko'p qollanilatug'in klassifikatsiya – bul ha'reket sapalarınin' talabına muwapıq dene shinig'ıwların toparlarg'a ajiratiw. Usig'an baylanisli to'mendegi toparlar ajiratadi

1.Ku'sh ha'm tezlik shinig'ıwlar tu'rleri, en' joqari intensivlik, yamasa u'lken ku'sh penen xarakterlenetug'in shinig'ıwlar (qısqa aralıqqa juwiriw, ilaqtiriw, shtanga ko'teriw t.b.).

2.TSikli xarakterdegi ha'reketlerde ko'birek shidamliqti talap etetug'in shinig'ıwlarınin' tu'rleri (orta, uzaq aralıqqa juwiriw, ju'ziw, ju'riw t.b.)

3.Koordinatsiyani talap etetug'in ha'm basqada uqip talap etetug'in shinig'ıwlarınin' tu'rleri (gimnastikalıq, akrobatika, suwg'a sekiriw t.b.).

4.Ha'r qiyli o'zgermeli jag'dayda kompleks ha'reket sapaların talap etetug'in shinig'ıwlar – gu'res, boks sport oyınları t.b.).

Uliwma usınday klassifikatsiyalaw menen bir qatarda ayırım arnawlı pa'nler dene shinig'ıwların basqasha formada toparlarg'a ajiratadi. Ma'selen, biomexanikada – shinig'ıwları tsikli, atsikli, kombinatsiyalı, aylanbalı,ken'likte t.b. dep bo'ledi; fiziologiyada – maksimal, submaksimal t.b.

Dene shinig'ıwlarınin' barlıq klassifikatsiyasında, olardin' ha'r biri belgili mug'darda adam organizmine ta'sir jasaydi, bul shinig'ıwdin' formasına ha'm mazmunına baylanisli. SHinig'ıwdin' konkret ta'siri onin' orınlanıw jag'dayı menen anıqlanadi. Biraq dene shinig'ıwınin' anıq na'tiyjeligi bir qatar jag'daylar menen anıqlanadi. Anig'ıraq aytqanda dene shinig'ıwlarınin' arnawlı ta'sir jasaw xakteri tek onin' mazmunına baylanisli emes, al oni orınlag'an adamg'a, kimnın' basshilig'ında orınlanıp atır, sonday-aq sabaq o'tilip atirg'an jag'dayg'ada baylanisli. Bir klassifikatsiyag'a kiretug'in shinig'ıwlarda ha'r tu'rli na'tiyje beriwı mu'mkin, bul orınlawshinin' jas o'zgesheligine, jinisına, dene tayarlıq da'rejesine baylanisli. Sonday-aq dene shinig'ıwların paydalaniwdin' baslı deregi dene ta'rbiyanın' ilimiy printsiplerine ha'm onin' metodlarına su'yenip sabaqqa basshiliq etken qa'nigeli pedagogqa baylanisli.

Deneta'rbiyashınig'ıwlarınin' tariyxıy klassifikaciyası

Dene shınig'ıwları klassifikatsiya qılıw-onı tu'rlerge ajiratiw, bo'leklew boladı. Dene ta'rbiya diziminin' tariyxıy analiz sanı ko'rsetiledi, ja'miyettin' rawajlanıwı basqishlarında dene shınig'ıwların tan'law ha'm bo'leklewde sol ja'miyet ushin progressiv ha'm ta'rbiya wazıypasın orınlawg'a mas keletug'ınlarına g'ana itibar berilgen.

Tariyxıy rawajlanıwdın' tu'rli basqishlarında ta'biyattın' maqseti ha'm wazıypası o'zgerip turg'an, demek, dene ta'rbiya dizimide o'zgergen, bul bolsa onın' dereklerinin'de o'zgeriwine sebep boladı.

Gretsiyada tariyxıy bes gu'res-pentatlon, Guts-Mutstın' ta'biy ha'reketleri, Pestalotstsi ha'm Shpistın' XVIII a'sir ushin tanalg'an «elementar ha'reketleri» ha'm b.

Demek, da`wir o`zgeriwi menen dene ta`rbiya dizimi, onın` wazıypaları ha`m quralları o`zgeredi.

Shvedlerdin` pedagogik gimnastikada dene shınıg`ıwlar anatomik o`zgesheligine qarap klassifikatsiya qılınadı, sebebi olar dizimnin` tiykarg`ı maqseti dene du`zilisinin` ko`rinisi jaqsılanedi. Bul bolsa, dene diziminin` jo`nelisin tarıraq bolıwıg`a alıp keledi.

Chexlardın` «Sokol gimnastikası» dene shınıg`ıwlarınin` sırtqı formasına qarap sport buyımında orınlanatug`ın, sport buyımısız orınlanatug`ın shınıg`ıwlar toparları dep talıqlanadı. Bunın` jaqsı ta`repi sonda, payda bolg`an jan`a dene shınıg`ıwlar bul tu`rlerdin` birin de o`z ornın tabadı.

Frantsuzlardın` Eber sistemasında dene shınıg`ıwlar qısqa utilitar mazmung`a qarap: ju`riw ju`rgiziw, sekiriw, asılıp shıg`ıw, awırılıq ko`teri w shınıg`ıwları, ılaqtırıw, ju`rgiziw, hu`jim ha`m qorg`aw shınıg`ıwları dep bo`linedi.

Avstriya pedagogları klassifikatsiyası da ken` qollanıladı. Dene shınıg`ıwlarınin` original klassifikatsiyasının` rus anatomı, vrachı, pedagogi P.F.Lesgoft islep shıg`ıp, mektep jasındag`ılarg`a dene ta`rbiyanı a`melge asırıw ushın qolaylı ha`m to`mendegishe toplarg`a bo`ledi:

1. A`piwayı shınıg`ıwlar
2. Quramalı shınıg`ıwlar yamasa ju`klemenin` artıwı menen orınlanatug`ın shınıg`ıwlar.
3. Kosmostag`ı jag`dayg`a yamasa muskul isinin` orınlanıw waqıtına ko`re orınlanatug`ın shınıg`ıwlar
4. Texnik ta`repinen qıyın, dizimli ra`wishte orınlanatug`ın shınıg`ıwlar. Shınıg`ıwlarınin` talıqlanıwı ko`rsetip turıptı, P.F.Lesgoft klassifikatsiyası didaktik printsplerge jo`neltirilgen. Biraq bul da dene ta`rbiya tariyxıy dereklerin tolıq o`z quramına sıydıra almaydı.

Dene shinig`ıwlarınin` texnikasi.

Dene shinig`ıwlarınin` texnikasin pedagogikalıq ha`m biomexanikalıq ko`z qarastan tu`sindiriw mu`mkin, biraq ekewi de bir tu`sinikti xarakterleydi.

Dene shinig`ıwlarınin` texnikasi – ha`r qanday ha`reket qozg`alısların joqari na`tiyjeli orınlaw usili. Na`tiyjeli usil – bul arnawlı izbe-izligi saqlanıp du`zilgen ha`reket sistemasinin` denegе ratsional ta`sir etiw na`tiyjesi. Bir shinig`ıwdı ha`r tu`rli usil menen orınlawg`a boladı, solardan en` na`tiyjelisi onın` texnikasi bolıp esaplanadı. Sonın` menen birge dene shinig`ıwlarınin` na`tiyjeli orınlanıwı, oqıwshının` (sportshının`) jeke mu`mkinshiligine, fizikalıq ha`m psixologiyalıq tayarlıg`ına baylanisli.

Dene shinig`ıwlarınin` texnikasi ba`rhama rawajlanıp baradı ha`m jetilistiriledi. Bul ayırım sebeplerge baylanisli:

- turaqlı o`sipbaratır`antalapqa;
- sport tayarlıqtın` da`rejesine;
- jan`a usıllardı u`yreniwge;
- ilim-izertlew jumisinın` na`tiyjeligine;
- u`yretiw metodlarınin` jetilisiwine;
- jan`a sport u`skenelerinin` payda bolıwına h.t.b.

Dene shinig`ıwlarınin` texnikasi.

Dene shinig`ıwlarınin` texnikasi – bul ilimiy jaqtan tallap izleniwdin` na`tiyjesi ha`m jetekshi sportshılardın` ha`reket qozg`alısların a`meliy orınlap tekserilgen usılları. Usınday texnika ha`mme orınlawshı ushın, ha`reketlerdin` tiykarin belgileydi, sonlıqtan standart texnika dep ataladı.

Standart texnikani sportshi ha'rekettin' tiykarg'i du'zilisizn buzbay ayirim elementlerin o'zine beyimlestirip orinlawi mu'mkin. Bunday jag'daydi shing'iwdin' jeke texnikasi dep ataydi (sportshinin' jeke o'zgesheligine beyimlesken). Jeke texnika eki bag'darda iske asiriladi:

Standart texnikanin' tiykari saqlanip ayirim topar sportshilardin' dene tayarlig'ina sa'ykes o'zgeris kirgiziledi.

Tek jeke sporshinin' o'zgesheligine sa'ykes o'zgertiledi (jeke orinlaw usili, ha'reket sapalari h.t.b.). Jeke texnika eki jag'day menen aniqlanadi;

a) standart texnikanin' elementleri oqiwsheinin' o'zgesheligine beyimlesiwi mu'mkin;

b) oqiwshe texnikanin' talabina muwapiq o'zinin' funktsionalliq mu'mkinshiligin o'zgertiwi mu'mkin;

Texnikanin' tiykari – bul shing'iwdin' waziypasizn sheshiw ushizn za'ru'rli ha'reket du'zilisiznin' dinamikalizq, kinematikalizq jiyintig'i (bulshiq et ku'sheinin' izbe-izligi, ha'reket du'zilisi, waqit ha'm ken'lik xarakteristikasi). Uslardin' birewinin' iske aspay qalizi ha'reket waziypasizn sheshiwge kesent keltiredi.

Texnika bo'legizn aniqlawshi shaqabi – bul shing'iwdi orinlaw usilizin' en' sheshiwshi a'hmiyetli bo'legi, ma'selen: juwirip kelip biyiklikke sekiriw ushizn tiykarg'i bo'limi bolip; juwirip kelip ayaqti tirep pa't aliw esaplanadi. Bular ha'r qiyli varianta orinlanizi mu'mkin.

8-Tema. Ta'biyattin' salamatliqti bekkemlewdegi ku'shleri ha'm gigienaliq faktorlar

Rejesi:

1. Ta'biyattin' salamatliqti bekkemlewdegi ku'shleri ha'm gigienaliq faktorlar dene ta'rbiyasi qurali sipatinda
2. Dene ta'rbiya shinig'iwlarinin' ta'sirin aniqlawshi faktorlari haqqinda teoriyalik mag'liwmatlarga iye boliw

Paydalanilg'an tiykarg'i sabaqliq ha'm oqiw qollanbalar: A3; A4; A5; A6; Q6; Q7; Q8; Q9; Q10; Q11;

Ta'biyattin' salamatliqti bekkemlewdegi ku'shleri ha'm gigienaliq faktorlar.

Ku'n quyashi mene keletug'in radiatsiyalar, hawa ha'm suw ortalıqlarinin' qa'siyetleri adam den sawlig'in bekkemlew ha'm jumis iskerligin arttiriwdin' a'hmiyetli ilajlarinin' biri. Olardin' tirishilik ortalig'i sipatindag'i a'hmiyeti ha'mmege belgili. Ma'selen, ta'biyatti qorg'aw mashqalasi – bul uliwma adam ja'miyetinin' mashqalasi (YUNESKO janında ta'biyat ortalig'in qorg'aw boyınsha arnawli komissiya jumis islep turipti).

Dene ta'rbiya jumislarında ta'biyattin' ku'shleri eki bag'darda paydalaniladi:

Dene ta'rbiya sabag'i waqtında ta'biyattin' ortalig'in qosimsha paydalang'anda dene shinig'iwlarinin' ta'sirin aktivlestiredi (ma'selen, ashiq hawada sabaq o'tiw, tawliq orinlarda sport shiniqtiriwin sho'lkemlestiriw).

Deneni shiniqtiriw ushin paydalaniladi (ma'selen, suwda shomiliw, ku'n nuri, taza hawada ju'riw). Ha'zirgi waqıtta organizm iskerligin arttiriw ushin ta'biyat ortalig'i ken'nen paydalaniladi. Deneni shiniqtiriw jumisina organizm unamli beyimlesse, ol den sawliqti bekkemlewge ha'm jumis iskerligin arttiriwg'a mu'mkinshilik payda etedi. Oni jas waqıttan baslang'andi ha'm sistemali iske asiriw talap etiledi. Arnawli izertlewlerdin' na'tiyjesine qarag'anda dene shinig'iwlardi ta'biyattin' faktori menen birge paydalang'anda organizmnin' sirtqi ortalıqtin' unamsiz faktorlarına qarsi turiw mu'mkinshiligın joqarilatiwg'a boladi.

Gigienaliq faktorlar – dene ta'rbiya jumisi waqtında miynet, dem aliw, awqatlaniwdin' jeke ha'm ja'miyetlik gigienalardin' mug'darin, talapların saqlaw u'lken a'hmiyetke iye. Dene ta'rbiya jumisi waqtında gigienaliq qag'iydani saqlaw menen dene shinig'iwlarinin' unamli na'tiyjesine erisiwge boladi. Sonday-aq, dene ta'rbiya sabag'i o'tip atirg'an orinnin' tazalig'i, jaqtilig'i, u'skenelerdin' gigienaliq jaqdayi t.b. u'lken a'hmiyetke iye. Ta'biyi ha'm gigienaliq faktorlar dene ta'rbiyanin' arnawli faktori bolmag'an mene onin' organizmge ta'sir jasaw a'hmiyetin bahalaw qiyin. Sonliqtan dene ta'rbiya waqtında ta'biyattin' den sawliqqa ta'sir etiw ku'shi ha'm gigiena haqqında bilimdi talap etedi.

Dene shinig'iwlarinin' ta'sirin aniqlaytug'in faktorlar.

Ha'r bir dene shinig'iwı ha'r qiyli na'tiyje beriwi mu'mkin, al bir topar dene shinig'iwlari bir qiyli na'tiyje beriwi mu'mkin. Bul olardi qollaniw jag'dayına, usıllarına h.t.b. baylanisli. Sonliqtan dene shinig'iwlarinin' ta'sirin aniqlaytug'in faktorlardi biliw, pedagogikalıq jumisti tabisli basqariwg'a mu'mkinshilik beredi. Bunday faktorlardi to'mendegi toparlarga ajiratiwg'a boladi:

1. Mug'allim ha'm oqiwsinin' iskerlik xarakteristikasi en' a'hmiyetli faktor bolip esaplanadi. u'yretiw jumisinin' na'tiyjeligi eki ta'reptin' sapali qatnasig'ina baylanisli.

2. Ilimiy faktor – bul dene shinig'iwlarinin' ta'sir jasaw nizamliqlarin biliw menen xarakterlenedi. Dene shinig'iwlarinin' pedagogikalig, fiziologiyaliq ha'm biomexanikalig o'zgesheliklerin biliw arqali oni pedagogikalig jumistin' waziypasin sheshiwge na'tiyjeli qollaniw mu'mkin.

3. Metodikalig faktor – bul dene shinig'iwlarin paydalaniw ushin talaplardi o'z ishine aladi.

Dene shinig'iwlarinin' en' joqari na'tiyjeligi onin' paydalaniw ko'lemin aniqlawg'a baylanisli:

a) shinig'iwdi orinlawdin' dawam etiwine;

b) onin' intensivligine, tezligi, ayirim shinig'iwlardin' quramalig'i h.t.b.;

v) shinig'iwlardi qaytalaw sani, dem aliw aralig'i

g) ha'r shinig'iw arasinda dem aliwdin' dawam etiw h.t.b.

4. Gigiena-sanitariyalig faktorlar – dene ta'rbiyanin' salamatliqti bekkemlew waziypasin sheshiwge bag'darlang'an jumista u'lken a'hmiyetke iye. Dene ta'rbiya adam organizmine tek miynet mug'darin, awqatlaniw, dem aliwda ha'm shinig'iw orinlanip atirg'an jag'daydin' sanitariyalig talaplarin iretlestirip iske asirg'anda g'ana unamli ta'sir jasaydi.

5. Meteorologiyaliq faktor – hawa rayi, samaldin' ku'shi, atmosferaliq basim t.b.

6. Materialliq faktor – sport qurilisi, snaryadlar, top ha'm basqada kerekli zatlar menen ta'miyinleniwi.

Sorawlar

1. Deneshinig'iwlalari tu'sinigi

2. Deneshinig'iwlarinta'sirinaniqlaytug'infaktorlar

3. Deneshinig'iwlarinin' texnikasi

4. Jeketexnikaneshebag'dardaiskeasiriladi

5. Texnikanin' tiykarinnelerquraydi

6. Texnikabo'leginaniqlawshi shaqabi

7. Deneshinig'iwlarinin' klassifikatsiyasi

8. Gigienaliqfaktorlar.

9-Tema:Dene ta'rbiyanin' didaktikaliq principi

Joba:

1.Ta'lim procesinde sanaliliq ha'm jedellik

2.Ta'lim procesinde ko'rg izbelilik principi

3.Ku'shine qaray ha'm individuallastiriw metodikaliq principi 4.Turaqliliq metodikaliq principi

5.Ta'kirarlaw ha'm variaciyalaw (ko'rinishin wo'zgartip qollaniw) principi

6.Talaplardi a'ste-aqirinliq penen asiriw (progressivlestiriw) principi

7. Metodikaliq principlerdin' o'z ara baylanisi

Paydalanilg'an tiykarg'i sabaqliq ha'm oqiw qollanbalar: A3; A4; A5; A6; Q6; Q7; Q8; Q9; Q10; Q11;

Esletip o'temiz bilim ha'm ta'rbiyanin' nizamliqlarin an'latiwshi en' za'ru'r baslang'ish qag'aydalar ta'rbiya haqqindag'ı pa'nnin' principleri dep ataladı.

Dene ta'rbiya processine ulıwma pedagogikalıq principler ko'rsetiliwi mu'mkin. Sebebi bul process bilim ha'm ta'rbiyanin' belgili ha'diyseleri. Bul principler dene ta'rbiya tarawında onın' o'zine ta'n belgilerin sa'wlelendiriwshi o'z aldına a'hmiyet talap etedi.

Biz joqarıda dene ma'deniyati sistemasının' ulıwma principleri menen dene ta'rbiyanin' miynet ha'm a'skeriy praktika menen baylanisli principi shaxstın' ha'r ta'repleme rawajlanıwı, principi ha'm salamatlastırıwǵa qaratılǵan principi menen tanıstıq. Bul principler dene ta'rbiya tarawındag'ı ha'mme jumislardı - ha'm ta'rbiyalıq, ha'm sho'lkemlestiriushilik jumislardı belgileydi. Bulardan dene ta'rbiya processinde tiykarınan bilim ha'm ta'rbiyanin' metodikalıq nizamliqlardan'latiwshi principler de bar. Bularg'a sapalıq ha'm belsendilik, ko'rsetkishlik, orınlay alıw ha'm individual'lastırıw, sistemalıq rauadlanıw principleri kiredi.

Sanalıq ha'm belsendilik principi.

Ha'r qanday ta'lim ta'rbiya principi na'tiyjeli joqarıda aytilganlardan tısqari ta'rbiyalanıwshılardıń o'zinin' bul islerine qanshelli sapalı ham belsene mu'na'sibette bolwına baylanisli. Tapsırmalardıń za'ru'rılgın tu'siniw, olardı qızıǵıw menen belsene orınlaw sıyaqlı bilim ha'm ta'rbiyanin' bolıwı shtezlestiredi. Payda bolǵan bilim, na'tiyje ha'm ko'nlikpelerdi teren' jetilistiriw ha'm olardan o'mirde do'retiwshi sıpatında paydalanıwǵa imkan beredi. Bul a'lle qashan bilingen nizamliqlardan en' birinshi sanalıq ha'm belsendilik principin' tiykarın sho'lkemlestiredi.

Belgili princip ti dene ta'rbiyag'a salıstırg'anda ko'rsetiwdi ilimiy islep shıǵıwda P. F. Lesgaft u'lken rol` oynaydı. Lesgaft ha'reket xızmetin processge mexanikalıq ko'z qarasqa keskin qarsı shıǵıp fizikalıq mag'lıwmat haqqındag'ı ta'liymattı birinshi bolıp rawajlandırdı. Fizikalıq mag'lıwmat degende, ol adamnıń fizikalıq ku'shin rawajlandırıwǵa ja'rdem beriwinde g'ana emes al, ol fizikalıq ku'shten racional' paydalanıwdı o'z miynetin jumsap, imkaniyattı barınsha, az waqt ishinde sapalı ta'rizde ko'p fizikalıq jumıstı islewdi tu'sinbegen edi.

Dene ta'rbiya processinde sanalıq ha'm belsendilik principi to'mendegi tikarg'ı bag'darlar boyınsha qollanıladı.

Shınıǵıwlardıń ulıwma maqseti ha'm konkret wazıypalarına salıstırg'anda tu'singen mu'na'sibette bolıwı ha'm u'lken qızıǵıwshılıqtı payda etiw. Xızmet motivi sol

xızmetge sapalı mu'na'sibette bolıwdı baslap beredi. Fizikalıq shınıg'ıwlar menen shınıg'ıwg'a shaqırıwshı ha'r tu'rli motivler, ko'binese bul motivler a'sirese balalarda pedegogikalıq ko'z karastan qarag'anda birden yamasa kem a'hmiyetli boladı. Mısalı: balalar ko'birek ha'reketlerdin' ko'riniwine qızıg'adı, qa'ddi - qa'wmetinin' shıraylı bolıwı ushın umtıladı, sportqa qızıg'ıwshılıqtı tar ma'niste tu'sinedi. Dene ta'rbiya qa'nigesi shug'ıllanıwshılarg'a dene ta'rbiya menen shug'ıllanıwdın' ma'nisin tu'sindirip beriwde ha'm da'slepki motivlerge tayanıp, ta'rbiyalanıwshılardıń a'stelik penen dene ta'rbiyanın' ja'miyetlik sheberligin, onın' garmonikalıq rawajlanıwın, salamatlıqtı bekkemlew, do'retiwshilik miynetke, watandı qorg'awg'a tayarlaw quralı sıpatındag'ı a'hmiyetin tu'siip jetiwge erisiw kerek.

Dene ta'rbiya xızmetinin' sheberligin tu'sinip alıw menen birge bul hızmetke u'lken qızıg'ıwı artıp baradı. Shınıg'ıwlardın' kewildi jaqsı etiwde ha'm dene ta'rbiyanın' o'z sheberliginen kelip shıqpag'an faktorları da fizikalıq shınıg'ıwlar menen ba'rqulla shug'ıllanıwg'a talap etiwshi tolıq stimul` bola almaydı. Sapalıq ha'm belsendilik principi birinshi na'wbette o'tkeriletugin shınıg'ıwlardın' maqsetin teren'irek tu'siniwde jetilistiriwdin' rawajlanıwın ashıp beriwde ha'm og'an erisiwde ha'r bir shug'ıllanıwshının' maqsetine aylandırıwdı o'z ma'nisin tabadı.

Sanalılıq ha'm belsendilik principi bilim ha'm ta'rbiya processinde orınlanatug'ın tapsırmalardıń konkret ma'nisin shug'ıllanıwshılar sapasına jetkeriw za'ru'rligin na'zerde tutadı. Tapsırmanın' sheberligin ashıw, onın' maqsetke erisiw jolında na'wbettegi qa'demlerlen biri sıpatında ko'rsetiw ha'm onı tapsırmanı orınlawdı belgilewshi nızamlıqlar ha'm sha'ra'yatlardı tu'sinip alıwg'a erisiw. Tapsırmalar dene ta'rbiya processinde belgili fizikalıq shınıg'ıwlar tu'rinde orınlanadı. Mug'allim orınlaw ushın shınıg'ıw beriw menen birge, shug'ıllanıwshılarg'a neni orınlaw ha'm kanday islew kerekligin g'ana emes, al ne ushın basqasın emes, tap sol shınıg'ıwdı orınlaw usınılg'anlıg'ın, ne ushın onı orınlawda basqa qag'ıydag'a emes, tap sol qag'ıydag'a a'mel etiw kerek ekenligin de tu'sindiriw kerek.

Maqset ha'm wazıypalardı qanshelli tu'sinip alıw shug'ıllanıwshılardıń jas imkaniyatlarına ha'm tayarlıq da'rejesine baylanıslıg'ı o'z - o'zinen belgili. Dene ta'rbiyanın' da'slepki basqıshlarında a'piwayı tu'sinikler quramı boladı, keyin bolsa shug'ıllanıwshılar jumısının' a'hmiyetin teren'irek bilp baradı ha'm fizikalıq kama'lg'a jetiwdin' wazıypa ha'm jolların belgilewde mug'allim trenerdin' aktiv ja'rdemshisi bolıp qaladı. Biraq mug'allim qanday kontingenttegi ta'rbiyalanıwshılar menen jumıs alıp barmasın, en' birinshi olardıń aqıl jigerine tayanıwı, olarda tek o'zleri ko'rsetken jol jobanı orınlawshı dep esaplamawı kerek.

Fizikalıq shınıg'ıwlardı orınlawda ku'shti sanalı ta'rizde analiz etiw, qadag'alawdı ha'm onnan racional` paydalanıwdı ku'sheyttiriw- stimullastırıw.

Fizikalıq shınıg'ıwlar belgili, aqıl jiger menen qadag'alawshı ıqtıyarlı ha'reketler biraq bunnan shınıg'ıwlardı ıqtıyarlı ha'reketler biraq bunnan shınıg'ıwlarıd orınlawda ha'reketlerdi za'ru'r da'rejede an'lap alıwg'a ha'm racional basqarıwg'a erisiledi, degen ma'nis kelip shıqpaydı.

Bul tarawda to'mendegi eksperiment itibarına ılaıq. Eksperimenttin' har bir qatnasıwshıg'a juwıoıp kelip ba'lentlikke sekiriwtexnikasın iyelew ushın 120 ma'rtden 150 ma'rtege shekem shınıg'ıw islew tapsırılǵ'an edi. Sonnan u'yreniwshilerdin' ha'reket mexanizmin (sekiriw elementlerin orınlaw xarakteri olardıń bir-birine muwapıqlıg'ı ha'm tag'ı basqa) qanday qıyal etkenligin biliw maqsetinde soraw o'tkiziledi. Bunda ko'p oqıwshılardıń btraz bolsa da, qanaatlandırarlı juwap bere

almag'anlıg'ı anıqlandı. Ha'reketi «seziw» sharti menen a'ne bir neshe sekiriw shınıg'ıu orınlannan keyin g'ana oqıwshılar ha'reketlerin tuwrı qıyal etip, tuwrı bahalay aladı. Bul olardıń keyingi shınıg'ıwlarında biraz jaqsı sekeiriwine ja'rdem beredi.

Ha'reket ko'nlikpelerin quramına keltiriw processinde ha'reketlerdin' avtomatlasıwı payda boladı, bul ulıwma sananın' rolin kemsitpeydi, kerisinshe ha'reket xızmetin sanalı ra'wishte basqarıw sıpatın asırıwdın' sha'rtlerinin' biri sho'lkemlestiriledi. Biraq bul na'rse avtomatlastırıwǵa mexanikalıq ta'kirar emes, al racional' sho'lkemlestirilgeni shınıg'ıwlar menen erisilse g'ana adalatlı boladı. Sonın' ushın shaqırıw dawamında ha'reketlerdi analiz etiw, bahalaw ha'm anıq qadag'alaw wazıypası qoyıladı ha'm olardı shesheiw tapsırıladı.

Shug'ıllanıwshılardıń ha'reketin bahalap ha'm tuwrı jolg'a salıptırıwda oqıtıwshı jetekshi rol' oynaydı. Sonın' menen birge jumstın' na'tiyjeli ha'reketlerin o'zi bahalawǵa sonın' ishinde shınıg'ıwlarıdıń orınlanıwına qarap hareketlerdin' ken'isliu, waqt ha'm keri parametrin o'z waqtında ha'm anıq bahalay alıwǵa da baylanısoı. Mısalı: smol na'rse eksperiment islep anıqlang'an, tez orınlanatug'ın shınıg'ıwlarıdı bilip alıwdın' na'tiyjesi waqtın' mikrointervalın (S. G. Gellershteyn ha'm basqalar) erkin bahalay alıw menen gimnastik shınıg'ıwlarıdı islew mexanikasın jetilistirw bosa ha'reketlerdin' ken'islikshegrasın (V. S. Farfel' o'z xızmetkerleri menen ha'm basqalar) anıq parqlay alıw menen belgilenedi.

Sonın' ushın shug'ıllanıwshılarda ha'reketlerdi o'zi bahalaw ha'm baqlaw qa'bi-letin ja'nede na'tiyjelirek rawajlanıwına ja'rdem bere alatug'ın metodlardan paydalanıw ma'selesı ko'teriledi. Bul tarawǵa ha'zirgi zaman pa'n ha'm texnikasının', tiykarınan kibernetikanın' rawajlanıw mu'na'sibeti menen ken' jollar ashılmaqta. Ha'reketlerdi aldınan «seziw», «oynap ko'riw» metodları ha'm itibarına ılaıq bolmaqta. Sonnan, ideomotor trenirovka yamasa ideomotor shınıg'ıwdı, yag'nıy ha'reketlerdi haqıyqat ha'm orınlawdan aldın olardı a'meldin' bir momenti «basqa» tuwrılaw yamasa jetilistiriwdi na'zerde tutqan halda qıyal etiw metodın aytıp o'temiz. Sol na'rse qızıq, bazı eksperiment mag'lumatlarına qarag'anda, bunday qıyal etiw praktikası belgili jag'daylarda shınıg'ıwlarıdı ameliy islegennen kem bolmag'an darejede na'tiyje beredi. (Vendell, Devis ha'm basqalar).

Dene ta'rbiya processinde qa'biletlerdi u'yreiniwdin' tiykargı ha'm sonın' menen birge, qa'biletlerdi rawajlandırıwdın' tiykarg'ı quralı aktiv ha'reket xızmeti ha'r bir shug'ıllanıwshı, hatte aktiv ha'reket xızmetinin' ha'mmege individual imkaniyatına muwapıq ra'wishte qayta jaratadı. Dene ta'rbiya anıq ha'm jetik jastag'ı adamlar ortasındaǵı dene ta'rbiya, olardıń g'a'rezsizlik tiykarında sho'lkemlestiriwin de esapqa alıw kerek. Bulardıń ha'mmesi oqıwshının' basqarıw rolin shug'ıllanıwshılardıń joqarı aktivligi ha'm g'a'rezsizlik penen qosıp alıp barıwdı talap etedi.

Oqıtıwshı pedagogikalıq processte ba'rqulla jetekshi rol' oynawshı shaxs bolıp, biraq onın' bul roli ta'rbiyalanıwshılardıń sanalı ra'wishtegi xızmetlerge qarsı qoymawı kerek. Olardıń do'retiwshilik ha'reketlerinin' rawajlanıwın ku'sheytiw maqetinde za'ru'rdu. Shug'ıllanıwshılardıń da'slepki ku'ninen baslap – aq ha'reket wazıypaların erkin halda shesheiw ha'm dene ta'rbiya qurallarınan talapqa say paydalanıw ko'nlikpesin ta'rbiyalaw za'ru'r. Bunın' ushın shug'ıllanıwshılarg'a dene ta'rbiya teoriiyası tarawında belgili bir aynalada bilimler berip barıw, hsh bolmag'anda, a'piwayv pedagogikalıq ko'nlikpelerdi sonday –aq o'z – o'zin baqlaw ushın ko'nlipesin payda etiw kerek.

Shug'ıllanıwshılar dene ta'rbiya shınıg'ıwlarıǵa qansha qızıqsa, bul tarawda sonday ko'p belsendilik ko'rsetedi. Qızıǵıwdı tuwdırıw ha'm asırıw ma'selesı belgili da'rejede shınıg'ıwlar ushın o'zine adamdı tartatug'ın materiallar tan'law ha'm olardı

tiyisli ra'wishte sho'lkemlestiriw jolı menen sheshiledi. Fizikalıq shınıg'ıwlar, belgilerine qaray kewilli, shıdamlılıqtı seziw ha'm basqa qanaatdandırarlı emociyalar menen baylanıslı. Shınıg'ıwlar ustalıq penen sho'lkemlestirilse bul sezimler artadı ha'm qızıg'ıwdı payda etiw ha'm ku'sheyttiriwdin' za'ru'r faktorlarınan biri bolıp qaladı.

Biraq maqsetti tek sol sezimlerdi ko'teriwden ha'm shınıg'ıwların' kewil ashar bolıwın ta'miyinlewden ibarat etip qoyıw durıs emesbolar edi. Fizikalıq ba'rkamallıq birinshi na'wbette zor miynetti talap etedi. Bul jerde ha'mme na'rse an'sat ha'm qızıq emes. A'lbette bul jerde bir tiptegi tolıqtıratug'ın shınıg'ıwlar ha'm «zeriktiretug'ın» tapsırmalar da ta'biyg'ıy bolıwı mu'mkin. Bul shınıg'ıw ha'm tapsırmaların' za'ru'rılgın, kerekligin shuqır tu'sinip jetkende olarg'a salıstırg'anda qızıg'ıw payda bolıwı mu'mkin. Demek, biz jumıstın' sheberligin tu'siniw ha'm shınıg'ıwların' maqsetin ob'ektiv za'ru'riyat sıpatında an'lap jetiwge belsendilik penen, qızıg'ıw menen mu'na'sibette bolıwdın' sheshiwshi sha'rti esaplanadı.

Maqset jolındag'ı qıyınshılıqlardı joq etiw ushın qattı umtılıw mine usınday tiykarda payda boladı. Sonda g'ana en' zeriktiretug'ın tapsırma da zor qızıg'ıw menen orınaydı. Belsendilik ha'm sananın' o'z ara bekkem baylanıslılıg'ı mine usınnan ibarat. Shug'ıllanıwshılardı belsendiliklerin asırıwda olardı erisken jen'islerin ba'rqulla bahalap ha'm marapatlap barıw u'lken rol oynaydı. Ga'p mug'allimlerin' shınıg'ıwdın' barıwına qarap qoyatug'ın k'ndelik bahası tuwrısında g'ana emes, al fizikalıq ka'mal tabıw jolında erisken ha'r bir jen'istin' ra'smiy tu'rde maqullanıwın ko'rsetetug'ın bahalaw normativleri ha'm marapatlaw sharaların' arnawlı sisteması haqqında ayıladı.

Ko'rgizbelilik principı.

Pedagogika teoriiyası ha'm praktikasında ko'rsetpelilik tu'sinigi sol so'zdin' o'z ma'nisi aynalasınan (ko'rsetiw feyili) a'lleqashan shıg'ıp bolg'an. Okıtıw ha' V. S. Farfel` o'z xızmetkerleri menen ta'rbiyalawdın' ko'rsetpeliligin ko'riw sezimleri, akıl – oyı, obrazlardan ken' paydalanıwdı da quralsız mu'na'sibette bolıwdı ta'miyinlewshi barlıq seziw organlarına ba'rqulla tayanıwında payda etedi.

Quralsız ha'm qurallı ko'rsetpelilik o'z – ara baylanışg'ı.

Dene ta'rbiya processinde quralsız, ko'rsetpelilik, fizikalıq shınıg'ıwları payda etip ko'rsetiw, sonday – aq bul shınıg'ıwları jeke ta'jiriybede «seziw»den ibarat. Ko'rgizbelilik birinshiden: su'wret, sxema, maketlerden, kinogramma ha' V. S. Farfel` o'z xızmetkerleri menen basqa ko'rsetpeli qurallardan ha'm sonday – aq ha'reketlerin' ayırım ta'replerin ko'rsetiwshi ha'm olardı quralsız qatnasıwın jen'illestiriwshi har qıylı arnawlı texnikalıq qurallar (mısalı: dawıs arqalı xabar beriw ushın, predmet penen orientaciya islew ushın qurılma) dan paydalanıw, ekinshiden: obrazlı so'z kiredi.

Ko'rsetpelilik principin a'melge asırıwda waqıyalıq quralg'a baylanis etiw birinshi da'rejeli rol` oynaydı. Sonın' menen birge ha'dden tıs ko'rsetpelilikke jeterli baha bermewge bolmaydı. Ko'rsetpelilik ayırım jag'daylarda tuwrıdan tuwrı kabil etiwge salıstırg'anımızda kem bolmag'an, arasında bolsa, bunnan da joqarıraq da'rejede turadı. Ga'p quralsız baqlaw qıyın bolg'an yamasa ulıwma ko'rinbeytug'ın ha'reketlerin' bo'limleri ha'm mexanizmlerin tu'sindiriw haqqında boladı. Dene ta'rbiyanın' ha'zirgi praktikasında ko'rgizbeli qural wazıypasın orınlawshı kino ha'm basqa texnika quralları barg'an sayın ken' ko'rsetilip kelmekte. Olar ja'rdeminde ha'reketler haqqında ken' qıyal etiwge erisiledi.

Ko'rgizbelilik o'z ha'r tu'rli formaları bir – biri menen o'z – ara baylanisli bolıp qalmay al o'zinin' ta'siri biri ekinshisinin' ornını basadı. Bul biliwdin' seziw ha'm

logikalıq oylaw basqıshlarınń birligin fiziologiyalıq ko'z – karastan bolsa, waqıyanın birinshi ha'm ekinshi signal sistemalarınń birligin ko'rsetedi.

Seziw, obraz ha'm obrazlı so'z baylanısıayırıqsha a'hmiyetke iye. So'z I.P. Pavlovtnıń boljawına bola, basqa ha'mme signallar bul sonday minustı bildiredi, o'mir ha'm oqıtıw dawamında so'z ha'mme sırtqı ha'm ishki qozg'awshılar menen baylanısıwında boladı. (sha'rtli reflektorlı baylanıs mexanizmine ko're) olardı albastıradı, qıyal etedi ha'm seziwde qozg'awshılar menen bolatug'ın ha'mme ha'reketlerin keltirip shıg'arıwı mu'mkin. Sol sebepli so'z adam ushın «baska ha'mme na'rseler sıyaqlı real biraq sonın» menen birge, basqa hesh qanday na'rsege uqsamag'an, da'rejede ko'p na'rse ni orap alıwshı qozg'awshı».

Solay etip, sizdi ko'rgizbelilikti ta'miyinlewshi kerekli qurallardan bir dep esaplaw mu'mkin. Biraq sonı na'zerde tutıw kerek, dene ta'rbiya processinde so'zler shug'ıllanıwshılardıń o'mir ta'jiriybelerindekonkrte tayanışqa iye bolg'anda g'ana ko'rgizbelilik a'hmiyetin ka'sip etedi. Eger so'zler ko'rsetiw menen mısalı: ha'reketti ko'rsetiw menen azg'ana bolsa da, baylanıspasa, olar ko'rinbeydi. So'zler menen tu'sindiriw qanshelli obrazlı bolmasın, ha'reketlerdin janlı obrazın ju'zege keltirmeydi.

Solay etip, so'zdin roli ko'rgizbelilik faktori sıpatında dene ta'rbiya processinde shug'ıllanıwshılardıń hareket ta'jiriybelerin ken'eyttiriw menen alıp baradı dep juwmaq shıg'arsa boladı. Ha'rekt ta'jiriybesi kansha ko'p bolsa, obrazlı so'zler ja'rdeminde kerekli ha'reket ko'rinisin jaratıw ushın sonsha imkaniyatlar boladı. Ha'r tu'rli jas gruppasındag'ı adamlardı ta'rbiyalawda so'zler menen bayan etiw metodları salmag'ının salmag'ının sebebi mine usınday.

Ko'rgizbelilik hareketlerin u'yreniw quralı.

Ha'r qanday biliw bizge belgili seziw basqıshınan – qıyal etiwden baslanadı. U'yreniletug'ın ha'reketlerdin janlı obrazı sırtqı ha'm ishki receptorlardıń ko'riw, esitiw organları vestibulyar apparatı, muskul receptorları ha'm basqa seziw, qabıl etiw receptorlarınń qatnasıwı menen payda boladı. Bunda ha'r tu'rli seziw organlarınń sezgen, qabıl etkenlerin bir-biri menen toltırıp, ha'reketleridin ko'rinisin anıqlawı za'ru'r. Seziw obrazı qansha bay bolsa, onıń tiykarında qıyın ko'n'likpe ha'm na'tiyjeler so'nip tez ha'm an'sat (a'llette ha'r qanday ten' bolg'an sha'ra'yatlarda) quraladı. Fizikalıq ha'm jigerli sıpatlar sonnan na'tiyjeli payda boladı.

Ha'reketlerdi o'zlestirip alıw ushın seziwshi sha'rt sha'ra'yatlar jaratıwda belgili bir metodik qıyınshılıqlardı jen'ip o'tiwge tuwra keledi. Mısalı: ha'reketti shın ma'niste seziw ushın onı orınlaw kerek, biraq ha'reket haqqında aldınnan tiyisli tu'sinikke iye bolmasa onı durıs orınlaw mu'mkin emes. Bul qarama qarsılıqlar eki jol menen sheshiledi. Birinshiden, oqıtıwda maksetke muwapıq izbe-izlikte a'mel etiw, (bul izbe-izlilik seepi aldın'g'ı basqıshlarda payda etilgen ha'reket ta'jiriybeleri ta'biyg'ıy ra'wishte jan'a ha'reket ta'jiriybelerin payda etedi). Ekinshiden (bul ko'rip shıg'ılg'an principke baylanıslı) ko'rgizbelilik ha'r tu'rli formalardan u'yrenip atırg'an ha'reketlerdi ha'mde bul ha'reketlerdin ayırım ta'replerin ta'sirli so'ylep beriw, ideomotor+shınıg'ıwlar sonday – aq ta'kirarlaw shınıg'ıwları ha'm bul ha'reketi bilip alıwg'a ja'rdem beriwshi basqa shınıg'ıwları qollanıw menen birge ha'r tu'rli ko'rgizbe qurallardan paydalanıw.

Ko'rgizbelilik – tek da'slepki sha'rt sha'ra'yat emes, ol pu'tin ha'reket xızmetin jetilistiriw processinin ajıralmas sha'rti bolıp tabıladı. Anıq sezimlerge, obrazlı qıyallarg'a su'yenbey turıp ha'reket ta'jiriybelerin jetilistiriw ha'm fizikalıq qa'biletlerin o'stiriw mu'mkin emes.

Ha'reket bo'leklerinin' o'zlestirip barılıuna qarap tu'rli seziw organları o'z – ara barg'an sayın bekkemirek baylanısta bolg'an jag'dayda xızmet ko'rsetedi. A. N. Kristovnikovtın' so'zleri menen aytqanda, jalg'ız «kompleks – analizator»da sho'lkemlestiredi. Bul bolsa, ha'reketlerdi basqarıw ushın ju'da' kerekli bolg'an en' na'zik ha'm sonın' menen birge ulıwmalasqan jigerge ja'rdem beredi. (Mısalı: ba'lentlikke sekiriw waqtında, plankalı seziw» ju'ziw waqtında suwdı seziw, shang'ıda ushıw waqtında qardı seziw, ha'm t.b.

Tu'rli analizatorlar ortasındag'ı o'z-ara mu'na'sibetler, a'sirese, qıyın ha'reket a'melge asıratug'ın waqıtlardag'ı o'z – ara mu'na'sibetler ba'rqulla qanaatlandırarlı na'tiyje bere bermeydi. Ayırım analizatorlardın' funkciyası belgili sha'ra'yatlarda basqa paydalı funkciyalardı pa's etip jiberiwi yamasa ju'da' bolmag'anda olardı tez jetilistiriw ta'sir etpesligi mu'mkin. Bul jetilistiriw processin tezletiw ushın belgili sistemalg'a, sonnan ha'reket analizatorlarına tuwrı ta'sir ko'rsetiw maqsetke muwapıq sebebi ha'reketlerdi basqarıwda bul analizatorlardın' ayırıqsha a'hmiyetke iye. Sol mu'na'sibet penen ayırım analizatorlar xızmetin jasalma ra'wishte waqtınsha toqtatıp turıwideyası dıqqatqa ılayıq. Mısalı: ha'reket analizatorlarına bolg'an talaptı asırıw maqsetinde ko'riw analizatorın toqtatıw ha'm sol jol menen ha'reket analizatorı funkciyasının' tez jetilisiwine ja'rdem beriw mu'mkin.

Son'g'ı jıllarda bul ideyanın' durıslıg'ı bir qansha ta'jiriybeler tiykarında tastıyıqlandı. Mısalı: ta'jiriybelerden birinde (Griffit) oyın hareketlerine (top oyını) bilimnin' ta'siri salıstırılıp ko'rildi. Yag'nıy oyın ashıq ko'z benen de o'tkizip ko'rildi ha'm ko'z baqlawsız da o'tkizildi. (eksperimental` gruppqa oqıwshılar tapsırmanı ko'zleri baylawlı jag'dayda da orınladı) . da'slep ko'zi baylang'an topar a'piwayı sha'ra'yatta u'yretilgen kontrol` waqıttan arqada qalıp ketti. Biraq aradan ko'p uaqt o'tpesten ha'r eki gruppanın' ko'rsetkishi bir – birine ten'lese basladı. Eksperimental` gruppqa oqıwshıları a'ne sol shınıg'ıwları ko'zbaklawı astında orınlag'anlarında olardıń jemisleri kontrol` topardıń jemislerinen artıq boldı. Biraq bunday metodtı barlıq jag'daylarga tiyisli dep esaplap bolmaydı. Ol ko'binese jan'a ha'reketler u'yrenetug'ın da'slepik basqışlarda (tanısıw basqışlarında) sira' tuwrı kelmeydi. Bunnan tısqarı shug'ıllanıwshılardıń individual` belgilerin ha'm esapqa alıw kerek.

Analizatorlar funkciyasına tan'lap ta'sir ko'rsetiwdin' ja'ne bir qatar basqa metodları da bar. Sol sebepten svetolider, zvukolider dep atalg'an ha'm ja'ne basqa ko'rgizbeli orienterlerden paydalanıw bug'an mısıl boladı. Olar ja'rdeminde tu'rli sistemalardan maqsetke muwapıq ta'rizde shınıg'ıw tsletiw mu'mkin.

Ha'reketlerdi o'zlestiriw waqtında tu'rli seziw organlarının' o'z ara mu'na'sibetleri roli ha'm xarakteri o'zgerissiz qalmaydı. Sog'an muwapıq ra'wishte ko'rgizbeli shınıg'ıwlarıdıń salmag'ı da o'zgeriwi kerek. Mısalı: da'slep ko'riw sezimi a'hmiyetli rol` oynaydı. Sonın' ushın ko'rgizbeli bilim usılları arasında da'slepki waqıtlarda ko'zge taslanıp turatug'ın obrazlardın' payda bolıwın ta'miyinlewshi tiyisli usıllardıń a'hmiyeti keskin da'rejede artıp ketedi. Biraq bilimnin' barlıq basqışlarında ha'm ko'rgizbeliliktin' qanday da bir tu'ri menen sheklenip qalmastan ko'rgizbeli xabardıń ha'r tu'rli jollarınan da seziw ag'zaların' jetilistiriw usıllarınan kompleks tu'rinde paydalanıw kerek degen qag'ıydag'a ba'rqulla a'mel etiw kerek.

Ko'rgizbelilik tek g'ana za'ru'r bolıp g'ana qoymay , ba'lki bilim ha'm ta'rbiya principlerin a'melge asırıwdın' ulıma sha'rti sıpatında ha'm ayırıqsha a'hmiyetke iye. Ko'rgizbeliliktin' ha'r tu'rli formalarınan paydalanıw shınıg'ıwlarg'a kızıg'ıwı artadı. Tapsırmanı tu'siniw ha'm orınlawda jen'illestiriw, bekkem bilim, sheberlik ha'm ta'jiriybe payda etiwge ja'rdem beredi.

Orınlay biliw ha'm individual`lastırıw principı.

Orınlay biliw ha'm individual`lastırıw principı ta'rbiyalanıwshılarının' belgilerin ha'mde olarg'a beriletug'ın tapsırmalardıń qanshelli qıyın yamasa jen'illigine principin de esapqa alıwdı ko'rsetedi. Tıykarınan alg'anda bul eki tu'sinikte birdey ma'nisti bilim ha'm ta'rbiya processin ta'rbiyalanıwshılardıń imkaniyatların, jas, jınıs belgilerin aldınnan tayarlıq ko'rgenligin sonday –aq qa'biletlerindeki individual` o'zgesheliklerdi esapaq alg'an jag'dayda sho'lkemlestiriw kerekligin bildiredi.

Bul jerde ga'p adam organizminin' ayırım o'mirlik funkciyalarına quralsız ta'sir ko'rsetiw haqqında ekeni de dene ta'rbiya tarawındag'ı mine usı principin' a'hmiyeti ju'da' u'lken. Eger fizikalıq ju'klemlerdi orınlay alıw mu'mkin bolg'an normadan biraz asırıp jibersen'iz da'rhal shıg'ıllanıwshılardıń salamatlılıg'ına zıyan etiw qa'wpi tuwıladı ha'm ju'da' zor salamatlastırıw faktori bolg'an fizikalıq shınıg'ıwlar baskasha na'tıyjeler beriwı mu'mkin. Sonın' ushın da isley alıw ha'm individuallastırıw principine sheberlik penen a'mel etiw dene ta'rbiyanı salamatlastırıw jolına salıp jiberiw girewi bolıp esaplanadı. Sonın' menen birge bul princip shug'ıllanıwshılardıń aktivligin asırıw ha'm go'zlngen maqsetke tez erisiw ushın za'rhr bolg'an sha'rtlerden biri. Dene ta'rbiya tarawındag'ı belgili princip sheberligin ashıp beriwshi tikarg'ı qag'ıydalarg'a toqtalıp o'temiz.

Orınlay alıw normaların belgilew. Dene shınıg'ıwların orınlay alıw bir ta'repten shug'ıllanıwshılardıń imkaniyatlarına baylanıslı bolsa, ekinshi ta'repten olardıń o'zleri ushın ta'n bolg'an (muwapıqlastırwdag'ı qıyınlıq, umtılıwdıń intensivligi, qansha waqıt dawam etiw ha'm tag'ı basqa) belgilerge qa'legen shınıg'ıwdı orınlaw waqtında payda bolatug'ın ob`ektiv qıyınshılıqlarg'a baylanıslı boladı. Birinshi menen ekinshinin' (imkaniyat penen qıyınshılıqtın') bir –birine tolıq muwapıq keliwi orınlay alıwln' optimal` normasin ko'rsetedi. Mine usı normanı anıq belgilep alıw ha'm og'an a'mel etiw dene ta'rbiyanın' en' ayrıqsha ha'm qıyın problemalardan biri. Onı sheshiw ushın adamnıń tiykar ta'repinen ulg'ayıp barıwdag'ı tu'rli basqışlarda organizmnin' funksional` imkaniyatınan tolıq qıyal etiw sonday – aq adamnıń jınısına, individual` belgileri ha'm ha'r tu'rli sırtqı jag'daylarga baylanıslı bolg'an a'ne usınday imkaniyat shegarasın biliw, dene ta'rbiyanın' har tu'rli kuralları ha'm metodları menen organizmge qoyılatug'ın talaplardıń xarakteri haqqında anıq mag'lıwmatlarga a'ye bolıw ha'm olardı shug'ıllanıwshının' imkaniyatlarına a'melde tuwrı muwapıqlastıra biliw kerek.

Mug'allım orınlay alıw normaların belgiler eken, da'slep ilimiy mag'lıwmatlar ha'm ulıwmalasqan ameliy tajiriybeler tiykarınla shug'ıllanıwshılardıń qa'legen bir kontingenti ushın belgilengen programalarga ha'm normativ talaplarga tiykarlanadı. Sovet dene ta'rbiya sistemasında adamlardıń kishi balalıq jastan qartayıp qalg'ang'a taman bolg'an barlıq tiykarg'ı kontingentleri ushın qıyın programmalar jaratılğ'an. Jaqın keleshekte ha'r bir jas jınıs gruppası ushın ju'klemlerdin' optimal` normaları ha'm a'meliy ra'wishte belgilep shıg'ıladı. (Hazirshe bunday normalar tolıq bolmag'an halda ha'm ko'birek shama su'wrette belgilenbekte). Biraq en' qıyın programmalar ha'm basqa da'stu'r materiallar da oqıwshını o'z ta'rbiyalanıwshılarının' belgilerin qunt penen u'yreniwden ha'm solar tiykarında orınlay alıwdıń konkret noomaların belgilew za'ru'rılginen shıg'a almaydı.

Shug'ıllanıwshılardıń imkaniyatları haqqında fizikalıq tarlvq normativleri boyınsha sınap ko'riw vrach qadag'alawınan o'tiw ha'm pedagogikalıq gu'zetiwler alıp barıw jolı menen konkret mag'lıwmatlar alınadı. Oqıwshı da'slepki mag'lıwmatlarga tayanıp programma materialın anıqlastıradı (yamasa ayırım hallarda programma mazmunın onıń

o'zi belgileydi) belgili basqishta orinlaw mu'mkin bolg'an normanı belgileydi. Sonday – aq keyingi ret bul norma qanday bolıwı kerekligin ha'm onı iyelew jollarınanıqlap shıg'adı. Sonnan keyingi basqışlarda bolsabarlıq waqıtta vrach – pedagog baqlaw alıp barıw tiykarında da'slepki mag'lıwmatlarg'a anıqlıq kiritiledi ha'm shug'ıllanıwshılar imkaniyatının' o'sip barıwına qarap qosımshalar kirgiziledi.

Orinlay alıw qıyınshılıqlar bolmawı kerek degen ma'isti an'latpaydı. Al qoldan keletug'ın, adam isley alatug'ın normanı, yag'nıy shug'ıllanıwshılardıń fizikalıq ha'm ruwxıy ku'shlerin tolıq jumsag'anda jen'is penen jen'iwı mu'mkin bolg'an qıyınshılıqlardı an'latadı. Sonın' menen birge jen'iw mu'mkin bolg'an barlıq qıyınshılıqtı ha'm pedagogikalıq ko'z qarastan isley alatug'ın norma dep bolmaydı. Aytayıq eger baslawshı sportshı qandayda bir mu'ddet ishinde ta'jiriybeli sportshılar isley alatug'ın shınıg'ıwları islewge qa'dir bolsa, bul nagruzkanı ele de isley alatug'ın nagruzka dep bolmaydı. Fizikalıq nagruzkalar adam organizmine qay da'rejede salamatlastırıwshı ta'sir ko'rsetkenligine qarap bahalang'anda g'ana durıs bahalang'an boladı. Den sawlıqtı bekkemleytug'ın nagruzka g'ana isley alatug'ın norma dep ataw mu'mkin. Egerde erteli kesh ko'terilgen nagruzkalar salamatlıqqa qarsı na'tiyjeler berse, pedagogikalıq ko'z qarastan bul nagruzkalardı isley alıw norması dep bolmaydı.

Orinlaw mu'mkin bolıp ko'ringen nagruzka menen onın' haqıyqatta organizmge qanday qımbatqa tu'siwıortasındag'ı muwapıq emeslikti anıqlaw an'sat emes. Usı mu'na'sibet penen vrach ha'm pedagogtın' turaqlı ra'wishte baqlaw alıp barıwı dene ta'rbiyasının' en' sha'rtlerinin' biri ekenligin ja'ne bir ma'rte aytıp o'tiw lazım. Orinlay alıw shegarası dene ta'rbiyası waqtında o'zgerip baradı. Shugıllanıwshılardıń fizikalıq ha'm ma'na'wiyat ku'shleri rawadlanıp barıwına qarap isley alıw shegarası da ken'eyip baradı. Bir basqıştaisew mu'mkin bolmytug'ın shınıg'ıwlar keyingi basqışlarda an'satlıq penen islenetug'ın bolıp qaladı. Sog'an kore shug'ıllanıwshılardıń qabiletin ja'nede asırıp barıw maqsetinde olar imkaniyatına qoyılatug'ın talaplar da o'zgerip turadı.

Orinlay alıwdın' metodikalıq sha'rtleri. Dene ta'rbiyasının' ha'r bir basqışında ko'rsetip o'tilgen sha'rtlerden tisqari isley alıw norması tan'lang'an metodtın' maqsetke muwapıqlıg'ı ha'mde ulıwma shınıg'ıwdın' sho'lkemlestiriwi arqalı anıqlap alınadı. Sonın' ushın da isley alıw problemi bilim ha'm ta'rbiyanın' basqa barlıq racional' metodları mene a'sirese shınıg'ıwlarıdın' dawamlılıg'ı ha'm qıyınshılıqların ba'rqulla asırıp barıwg'a tiyisli metodlar menen a'sirese shınıg'ıwlarıdın' dawamlılıg'ı ham Kıyınshılıqların barqulla jarıp barıwg'a tiyisli metodlar menen bir ta'rizde baylanıslı boladı. Biz bul ma'selelerge sistemalastırıw ha'm programmalastırıw principlerin u'yrenip atırğ'anımızda ja'ne qaytamız. Bul jerde orinlay alıw normalarına baylanıslı ma'selelerin g'ana ko'rsetip o'temiz.

Bizge belgili jan'a ta'jiriybe ha'm ko'nlikpeler burın payda etilgen ta'jiriybeler bazası bolıp tabıladı. Olardıń qa'legen elementin o'z ishine alg'an jag'dayda u'yrenedi. Sonın' ushın da dene ta'rbiya processinde orinlay alıwdın' sheshiwshı sha'rtlerinen biri fizikalıq shınıg'ıwlarıdın' dawamlılıgı bolıp esaplanadı. Tu'rli ha'reket formaları ortasındag'ı o'z ara ta'biyg'ıy baylanıstan ha'm strukturalıq ta'repten olardıń ulıwmalıgınan paydalanıw arqa'lı bunday dawamlılıqqa erisiledi. Materialdı sonday bo'listiriw kerek, o'tilgen ha'r bir shınıg'ıwdın' mazmunıkeyingi shınıg'ıwda u'yreniletug'ın materialdı an'sat o'zlestiriw jolında bir qa'dem bolsın. Bul pikirdi ko'binese beligiliden – belgisizge yamasa o'zlestirilgen – o'zlestirmegen materilag'a o'tiw degen qag'ıyda menen ko'rsetti. Bul so'zdi joqarıda tariyxı keltirilgen ma'niste

shınıǵ'ıwlarıdı nızam ta'rizinde dawamlılıqqa a'meletken jag'dayda o'tkeriw talabı sıpatında tu'sindiriw kerek.

Bul tapsırmadan ekinshisine an'sattan qıyınǵ'a o'tiwde a'ne sonday ayırıqsha a'xmiyetke iye bolǵ'an sha'rtlerden biri izbe – izlik bolıp esaplanadı. Organizmnin' funkcional` imkanıyatları a'ste a'stelik penen joqarılap barar edi. Demek dene ta'rbiya processinde og'an qoyılǵ'an talaplar ha'm keskin sekiriw formasında ha'dden zıyat bolmawı kerek. İzbe – izlikke bul haqqında biz keyingide toqtalıp o'temiz. U'yrenilip atırǵ'an ha'reket formalarınin' birden quramalasırıp jiberiw quralı emes al ju'kleme menen dem alıwda a'ste a'ste racional` ta'rizde almasırıp barıw. Ha'ptelik bir aylıq ha'm bir jıllıq mu'ddet dawamında ju'klemelerdi basqıshlı tolqınday o'zgertiw jolı menen ha'm basqa jollar menen erisiledi.

Orınlay alıw principini ko'binese a'piwayıdan quramalıǵa, an'sattan qıyınǵ'a degen qag'ıydalar menen ko'rsetiledi. Bul qag'ıydalar metodikalıq a'hmiyetke iye. Biraq olar salıstırmalı qag'ıydalar bolıp ele universal'lardan uzaq ekenligin esapqa alıw kerek. Ha'reketli shınıǵ'ıwlarınin' ta'riypine a'piwayı ha'm quramalı degen tu'sinikler olardıń strukturasına baylanıslı. Mısalı: elementar gimnastikalıq shınıǵ'ıwlar yamasa ha'reketli oyın elementleri strukturalıq elementlerin (bo'limleri) u'yreniwden pu'tkil shınıǵ'ıwdı iyelewge o'tiw yamasa ha'reknt strukturasına a'ste – a'ste qıyınlastırıp barıwı maqsetke muwapıq boladı (4-su'wret) ha'm ulıwma strukturalıq ta'repten azǵ'ana a'piwayı bolǵ'an shınıǵ'ılardan du'ziledi, quramalıraq bolǵ'an shınıǵ'ıwlarǵ'a o'tip bara beredi. Biraq bul barlıq jag'daylarda ha'm tuwrı kele beretug'ın jalǵız jol emes. Ta'jiriybe sonı ko'rsetpekte, quramalıraq strukturadag'ı shınıǵ'ıwdan a'piwayılarına o'tiw metodı o'ın an'lamaqta. Eger bul jol shug'ıllanıwshılar ushın qolay bolsa da az waqt jumsalg'an jag'dayda jaqsı na'tiyjelerge erisilse, a'ne sol metod qollanbaqta. Qalegen bir joldı tan'law bir ta'repten u'yrenip atırǵ'an ha'reketlerdin' specifıkaciyasına ekinshi ta'repten shug'ıllanıwshılardıń o'zine ta'n belgilerge de baylanıslı boladı.

Fizikalıq shınıǵ'ıwlarınin' qıyınlıǵına baha bergende, olardıń koordinacion ta'repten quramalılıǵı ha'm og'an jumsalatug'ın fizikalıq ku'shtin' o'zgesheligin biliw kerek. Bul ekewi ba'rqulla da ten' kele bermeydi. Mısalı shtanga mene orınlanatug'ın ayırım shınıǵ'ıwlar koordinacion ta'repten jen'il bolıwı ha'm ko'p ku'sh beriwdi talap etewi mu'mkin. Kerisinshe, koordinacion ta'repten qıyın bolǵ'an bir qatara gimnastikalıq shınıǵ'ıwlar u'lken fizikalıq ku'sh talap etilmeydi. An'sattan qıyınǵ'a o'tiw qag'ıydasına sol na'rseni ko'zde tutadı. Bul da bir shınıǵ'ıwdan ekinshisine o'tiw waqtında koordinacion ta'repten onsha qıyın bolmag'an ha'm ko'p fizikalıq ku'sh isletiwdi talap qılmaytug'ın an'sat shınıǵ'ıwlardan aldın keledi. Bunnan aldın'g'ı qag'ıyda sıyaqlı, bul qag'ıydanı da barlıq jag'daylarda qollaw durıs bolmaydı. Sonlıqtan bul ju'klemeler dinamikasına tiyisli: joqarı ju'klemelerge salıstırǵ'anda az ju'klemeler izinen kelmey, al belgili jag'daylarda olardan aldın da keledi (bul haqqında keyinirek anıq aytıp o'tiledi).

Orınlay alıw normasını ta'miyinlewde tapsırmanı rınlawǵ'a ta'miyinlewge qaratılǵ'an arnawlı qural ha'm metodlardan paydalanıw ju'da' ayırıqsha rol oynaydı. Ha'tte prgramma materiallardag'ı bo'limler ortasında ju'da' puxta izbe-izlik bolǵ'an ta'g'dirde de fizikalıq sıpatlardı ja'nede o'siriwde qaratılǵ'an na'wbettegi sheberlik ta'jiriybe ha'm ju'klemelerdi iyelewge kirisiwden burın u'yreniletug'ın shınıǵ'ıwlarıdı ja'mlep juwmaqlaw kerek. Bunda tayarlıq shınıǵ'ıwları sonın' ishinde bag'darlawshı shınıǵ'ıwlar ayırıqsha a'hmiyet ka'sip etedi. Ha'zirgi waqıtta ko'plegen tiykarg'ı ha'reket na'tiyjelerin iyelew ushın bag'darlawshı shınıǵ'ıwlar sisteması («metodikalıq za'ngisheler») islep shıǵ'ılǵ'an. Biraq, ulıwma alg'anda ele bul problema tolıq sheshilgen dep bolmaydı. Tayarlıq shınıǵ'ıwları zonasın jaratıw ha'm ta'rtipke salıw ta'repinen

u'lken isler islew kerek boladı. Dene ta'rbiya metodikasının' bunnan keyingi racionalizaciya ko'p ta'repten a'ne sonday jumslarının' qay da'rejede ornlawg'a baylanıslı.

Dene ta'rbiyanın' ulıwma bag'darı ha'm menshik jolların individuallastırıw. usınday jag'dayda individuallastırıw degende barlıq dene ta'rbiya processin sonday sho'lkemlestiriwge ha'm onın' menshik qurallardan metodları ha'm shınıg'ıw formalarınan sonday paydalanıwg'a ayıladı. Olarda ta'rbiyalanıwshılardıń ha'r birine o'z aldına individual ta'rizde qaraladı ha'm olardıń qa'biletlerin ko'plew rawajlandırıw ushın sha'rt – sha'ra'yatlar jaratılǵ'an boladı.

O'zlerimizge belgili organizmnin' funkcional` imkaniyatları ba'rqulla qa'legen individual ta'repi menen ajralıp turadı. Ha'tte jası jınısı ha'm tayarlıq darejesi ten' adamlardan ibarat gruppadan iye 6 shaxstı tabıw qıyın. Hareketlerdi o'zlestiriwdin' barısında da fizikalıq ju'klemege salıstırg'anda organizm reaksiyasının' xarakterinde de, organizmnin' adaptacion (sa'ykes) o'zgerisleri dinamikasında da individual o'zgerisler boladı. Bulardan ha'mmesi dene ta'rbiya processin bir ta'rizde individuallastırıwdı talap etedi.

U'zliksizlik principı.

U'zliksizlik principinin' sheberligi birinshiden shınıg'ıwlardın' ju'kleme menen dem alıwdın' almasıp turıw sistemasının' birdeyliginde, ekinshiden shınıg'ıwlardın' ha'm olar mazmunının' ha'r tu'rli ta'repleri arasındag'ı o'z ara baylanıslardıń izbe – izligine baylanıslı bolǵ'an bir qatar qag'ıydalarda payda boladı.

Shınıg'ıwlardın' birdeyligi ha'm nagruzka menen dem alıwdın' tuwrı na'wbetlesiwı. Sol na'rse anıq, ba'rqulla shınıg'ıw islewın' na'tiyjesi ju'da' u'lken boladı. Bul jerde ga'p dene ta'rbiya processinin' kerekligi tiykarınan nelerden ibarat ekeni de ol nagruzka menen dem alıwdın' en' qolay na'wbetlesiwine qanday da'rejede baylanıslı ekenligi haqqında baradı. Bul belgi ha'm baylanıslardı ko'rip shıg'ayıq.

U'zliksizlik dene ta'rbiya insan o'mirinin' barlıq da'wirlerinde u'zliksiz dawam etetug'ın process.

Organizm rawajlanıwının' ajralmas faktori bolǵ'an xızmettin' ulıwma a'hmiyeti J. Lomarkte ko'rsetip o'tken edi. Qa'legen bir organdı tez – tez ha'm u'zliksiz ha'reket isletiw dep jazǵ'an edi ol o'zinin' bul tarawdag'ı «birinshi nızamı» - «shınıg'ıwlar nızamı»ın ta'riyiplep sol organ az – azdan bekkemlenedi, onı o'stiredi ha'm hareketin' qanshelli uzaq bolǵ'anına karap og'an ku'sh quwat bag'ıshlaydı. Barlıq waqıtta harekette bolmag'an organ bolsa, a'ste-a'ste bosasıp so'nip baradı. Fizikalıq shınıg'ıwlar menen shugıllanıw sebepli organizmle payda bolatug'ın funkcional` ha'm strukturalıq o'zgerisler qarsılıqqa ushırawı, yag'nıy shınıg'ıwlar toqtatıp qoyılsa, kerisinshe rauajlanıw ju'z beriwı mu'mkin. Shınıg'ıwlarda azg'antay waqıt bolsa ham u'zilis ju'z berse, payda bolǵ'an sha'rtli reflektorlı baylanıs so'ne baslaydı. Funkcional` imkanitlardın' erisilgen da'rejesi pa'seyip baradı ha'm ayırım morfologiyalıq ko'rsetkishlerde regress payda boladı. (aktiv muskuldıń salmag'ı kemeytedi, onın' quramındag'ı bo'leginde kewilsiz o'zgerisler ju'z beredi ha'm tag'ı basqa). Bar mag'lıwmatlarg'a qarag'anda ayırım regressiv o'zgerisler 5 – 7 ku'n shınıg'ıw islemegenligi bilinip qaladı. (N. V. Zimkin menen onın' xızmetkerleri D. L. Ferdmen, O. İ. Faynshmit ha'm tag'ı basqalar).

Bunnan bilemiz, dene ta'rbiya processı u'zliksiz bolıwı kerek eken, yag'nıy kerisinshe o'zgerislerge alıp keliwshi ma'nissiz dem alıwlar bolmasa g'ana, fizikalıq jetiklikke erisiw ushın qolay sha'rt sha'ra'yatlar jaratıladı. Obrazlı aytqanda ha'r bir

shınıg'ıwdın' na'tiyjesin aldın'g'ı shınıg'ıwlardıń na'tiyjesine qosıp taqlap barıw ha'm toplang'an qanaatlandırarlı o'zgeriwlerdi bekkemlep qasında, bul talapqa a'mel etip, a'dette (ha'r ku'ngi tan'g'ı shınıg'ıw ha'm basqa qosımsha shınıg'ıwlardı esapqa almag'anda) ha'ptede keminde 2-3 shınıg'ıw o'tkiziledi. Ha'zirgi waqıtta shınıg'ıwlar arasındag'ı wpqıtta sheberligi joqarılğ'an sayın kemeyip baradı ha'm bul menen dene ta'rbiya processı ko'p iqshamlastırıladı. Shınıg'ıwlardı barg'an sayın ko'p o'tkiziw ko'p u'zliksizlikke erisiw sport trenirovkası ushın xarakterli.

Shınıg'ıwlardı ta'kirarlap ha'm jan'alap turıw dene ta'rbiya processinde ta'rbiyanın' basqa ko'pshilik tu'rlerine qarag'anda ta'kirarlawg'a ken' orınberiledi. ju'da' ko'p mug'darda ta'kirarlawsız İ. P. Pavlov ha'm A. M. Krestovnikov ko'rsetkenindey ha'reket ko'nlikpelerinin' fiziologiyalıq tiykarın sho'lkemlestiriwshi ha'reketleniwshi dinamikalıq steriotiplerin tabıw ha'm bekkemlew mu'mkin emes. Fizikalıq sıpatların rawadlandırıwdın' negizi esaplang'an morfo – funkcional` ta'rtibindegi ta'rtibindegi mu'ddetli iykemlesiwdi ta'miynlew erisilgen jemisti bekkemlew ha'm ja'nede rawajlandırıw imkaniyatın jaratıw ushın ha'm ko'birek ta'kirarlaw dene ta'rbiyanın' en' ayırıqsha belgisi esaplanadı.

Ha'r bir ayırıqsha shınıg'ıw g'ana emes, al shınıg'ıwlardag'ı izbe – izlik ha'm sonday – aq qısqa bir waqıt ishinde orınlang'an, shınıg'ıwlardıń izbe – izligi ha'm ha'pte de oylar dawamında o'tkeriletug'ın ciklli shınıg'ıwlar izbe – izligi de ta'kirarlanadı. Ta'kirarlaw norması shınıg'ıwlardıń konkret maqsetine shınıg'ıwlardıń dene ta'rbiyanın' qa'legen bir basqıshındag'ı mazmunın ha'm bag'darg'a shug'ıllanıwshılar kontingentinin' belgilerine de ju'kleme xarakterine ta'sir ko'rsetiwshi basqa sha'rtlerge baylanıslı. Sonın' ushın da ta'kirarlaw waqıtı ayırımları ko'p, ayırımında bolsa az ko'rsetilgen biraq ha'r eki jag'dayda da fizikalıq shınıg'ıwlar menen barlıq waqıtta shug'ıllanıwdı talap etedi.

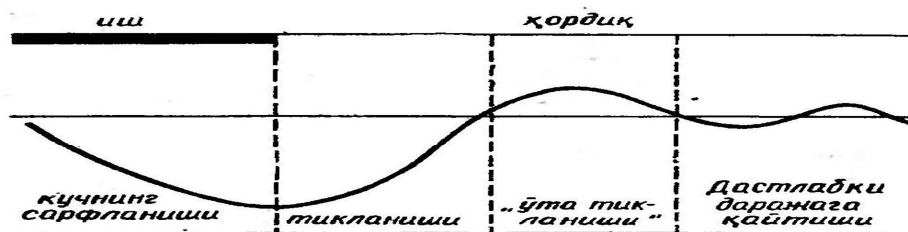
Dene ta'rbiya processı ushın ta'kirarlaw menen bir qatarda varitivlik, yag'nıy shınıg'ıwlardıń ha'm olardıń orınlaw sha'rtlerin tez – tez o'zgeritip turıw, ju'klemelerdi a'ste – a'ste asırıp barıw ha'mde olardı qollanıwdın' ha'r tu'rli metodların ko'rsetiw ulıwma shınıg'ıwlardıń forma ha'm mazmunın o'zgeritip turıw da zaru'r. Bul jerde to'mendegi ob'ektiv bir qarama qarsılıqqa itibar qaratuw kerek. Ko'p ma'rte qaytarıw na'tiyjesinde ha'reketleniwshi ku'shler, dinamikalıq steriotipler barg'an sayın ku'sheyip, organizmnin' ju'klemege bolg'an juwap ta'siri standartlasıp qaladı. Sonın' ushın eger tek ta'kirarlaw menen sheklense, (jıljıw da ha'reketlerdi olardıń forma ha'm mazmunın qatal o'zgerdirmegen halda qaytarıw na'zerde tutılsa) ha'rektendendiriw ta'jiriybelerinin' erteli – keshke sonday da'rejede pa'seyip ketiwine alıp keledi ha'm fizikalıq sıpatlardın' rawajlanıwına toqtatıp qoldı belgili qarama qarsılıq ta'kirarlaw menen variativlikti maqsetke muwapıq ta'rizde bir – birine qosıp alıp barıw arqalı orınlanadı. Standart ham variativ shınıg'ıwlardan na'wbetpe – na'wbet paydalanıw ta'kirarlawju'klemi olardıń ko'lemi ha'm intensivliginin' ulıwma o'zgeriwde qollaw, shınıg'ıwlardı olar strukturası ha'm mazmunındag'ı belgili quramındag'ı bo'leklerdi saklap kalıw menen jan'alaw arqalı biz joqarılav ushın sha'rt sha'ra'yat jaratamız.

Ju'kleme ha'm tuwrı dem alıwdı tuwrı na'wbetlew. Dene ta'rbiya processinin' u'zliksizligi ju'k penen dem alıwda almastırıp turıwdı inkar etpey, al barlıq waqıt na'wbetlesiwdi talap etedi. Ju'kleme fizikalıq shınıg'ıwlar menen shug'ıllanıwshılar organizmge belgili da'rejede tasir etiwdi korsetedi. Olardıń funkcional` imkaniyatların ko'teriw faktori esaplanadı. Bug'an orgnaizmnin' ha'm qayta tikleu processinin' stimuli bolıp xızmet etiwshi, sharshawdın' ishki potencialın sarplaw arqalı erisiledi. Qayta tiklew

process-sinin' nıazamlıqlarına ko're ju'k qollanıwdın' so'zsiz aqıbeti ha'm ha'zirgi zamanda onın' sha'rti sıpatında dem alıw ju'kleme menen bekkem baylanıslı bolıp kaladı

Sharshaw ha'm qayta tikleniw processlerinin' organik baylanısqaqlıg'ı ha'm birgelikte o'tiwi esapqa alınsa, ju'k penen dem alıwdın' o'z – ara bir – birine baylanıslılıg'ın tu'sinip alıw mu'mkin. Ju'da' ko'p o'tkerilgen izertlewlerden ma'lim bolıwınsha isleu dem alıw maqsetlerinde adamlardıń isshen'lik qa'bileti belgili fazalar boyınsha nıazamlı ta'rizde o'zgeredi. Islep turg'an waqıtta eger ju'k ko'p artıq bolsa, islew

qa'b
ileti
pa's
eye
di
ada
m
tez



5- расм. Машқ бажариш ва дам олиш вақтида иш қоби-
лиятининг ўзгариш фазаси

sharshay baslaydı.bul jag'day aldınba – keshpe isti toqtatıwg'a ha'm organizmge dem beriwge ma'jbu'r etedi. Bul dem beriw waqtında burıng'ı ku'sh bag'ıshlag'an ku'sh penen qayta tikleniw processleri jumıs waqtında boladı. Biraq is qa'biletinin' dem alıw waqtında g'ana tolıq tikleniw mu'mkin. Ju'k ju'da' ko'p alg'anda ha'm sog'an jarasa dem alg'anda islew qa'bileti (yagnıy baslang'ansha bolg'an) da'rejege keliwi menen tikleniw toqtap qalmaydı, onın' keyninen qayta tikleniw fazası keledi. Bunın' tiykarında organizmnin' quwat resursları superkompensaciyası kiredi. Belgili faza dem alıw dem alıw dawam etken ta'g'dirde jumıs qa'biletinin' iske kirisiw aldındag'ı da'rejesine qaytıwı menen almasadı. (Bul 5-su'wrette so'nip baratırg'an qıysıq sızıq formasında ko'rsetilgen).

Bul joqarıda aytilg'anlardan birinshiden, organizmnin' funkcional` imkaniyatları dinamikası tek ju'klemege emes, al is qabiletin tiklew ha'm ko'teriw ushın za'ru'r bolg'an dem alıwg'a da baylanıslı, degen juwmaq shıg'adı. Sonın' ushın dem alıw ha'm dene ta'rbiya processinin' ju'k sıyaqlı a'hmiyetli quramalıq bo'legi sıpatında qaralıwı kerek. Dene ta'rbiya sanaatı belgili da'rejede ju'k penen dem alıwdı na'wbetley alıw sanaatı dep bul tarawdın' qanigeleri dep biykarg'a aytpaydı.

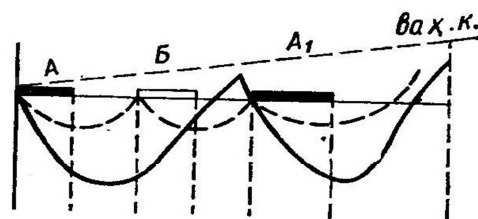
Ekinshiden ju'k ha'm dem alıwdı tuwrı rejelestiriw ma'selesinde tikleniw processinin' kereligine tiykarlanıw kerek, sebebi bir ju'ktin' o'zi tikleniwdin' kaysı fazasına keliwine qarap pu'tkilley basqasha na'tiyje beriwı mu'mkin.

Bul pikir a'dette 6 su'wrette ko'rsetilgenindey sxema menen ko'rsetilgen. Sxemadan ko'rg'anınday eger ju'klemler ku'shler aralıg'ı joqarı isshe'n'lik fazasına jetpeytug'ın da'rejede uzaytırılса funktsional` imkaniyatlar a'melde rawajlanbaydı. Eger na'wbettegi ha'r bir ju'kleme isshe'n'lik tolıq tiklenip bolmag'an jag'dayda alıp barılса, bul funktsional` imkaniyatların` ba'rqulla pa'seyip turıwına ha'm adamnın` qattı tikleniw fazasına tuwrı kelse, ju'klemlerdi joqarılatıw imkaniyatı payda boladı.

Dene ta'rbiya ushın keyingi variantı say bolsa kerek. Birak, bul sxema qatan` qosımsha ha'm anıqlıqlar kirgiziwdi talap etedi. Da'slep onı ha'r bir o'z aldına sabaq aynalasında bolatug'ın ju'kleme ha'm dem alıwdın` pu'tkil rejelestiriw ta'rtibi ushın qolap bolmaydı. Bir qatar jag'daylarda shıdamlılıqtı asırıwg'a qaratıl'g'an shınıg'ıwları orınlag'anda ku'sh quwat tolıq tiklenip jetpegen bolıwı mu'mkin ha'm bul ha'tte maqsetke muwapıq boladı. sebebi isshe'n'lik qa'biletin o'stiriwde sharshaw quralında sharshaw arqalı erisiledi. Ayırım tu'rdegi shınıg'ıwlar haqqında da mine usınday aytıw mu'mkin. Toliq tiklenbegen jag'dayda bir neshe shınıg'ıw o'tkizip biz olardıń na'tiyjesin toplag'anday bolamız, organizmimizge salıstırg'anda ja'nede ku'shli talaplar qoyamız. Ha'm bunın` menen keyingi dem alıw da'wirindegi tikleniw processin ja'nede ko'plew asıramız. O'z o'zinen belgili bunday topar shınıg'ıwlar ortasındag'ı dem alıw waqtı isshe'n'lik qa'biletin ulıwmam tikleniw ha'm qattı tiklew ushın jeterli da'rejede ko'p bolıwı kerek. Solay etip joqarıdag'ı sxemada keltirilgen ju'kleme haqqında so'z etkenimizde, ayırım shınıg'ıwlar g'ana emes, al bir pu'tin ju'klemeni sho'lkemlestiriwshi bir neshe shınıg'ıwlar seriyasın o'z ishine alg'an shınıg'ıwları na'zerde tutamız.

Ko'beytilgen ju'klemlerden isshe'n'lik tolıq tiklenbegen jag'dayda paydalanıw ushın shug'ıllanıwshılar aldın ala pwqta tayarlıq ko'rip barıwı sha'rt. Toliq tiklenip bolmag'an fondı seriyalap o'tkiziletug'ın bir neshe shınıg'ıwlar na'tiyjesin tiklewde toplawda o'z aldına abaylı bolıw talap etiledi. Bunday ju'kleme sisteması tiyka-rınan sport trenirovkası ushın xarakterli bolıp tabıladı. Biz bul haqqında sabaqlıqtın` tiyisli babında anıq toqtap o'temiz.

Ja'ne bir narsege anıqlıq kiritiw kerek ko'rip shıg'ıl'g'an sxemadada bir tiptegi ju'klemler sharashw ha'm tikleniw processinin` ulıwma, qattı abstraktlestirilgen ha'm a'piwayılastırıl'g'an grafigi berilgen. O'mirde dene ta'rbiya praktikasında ju'kleme belgisine karap (ku'sh jumsap, tezlik penen islenetug'ın, shıdamlılıqtı ta'rbiyalaytug'ın ha'm tag'ı basqa shınıg'ıwlar) intensivligi ha'm ko'lem awırlıg'ına karay ba'rqulla tiklenip turadı. Sonı da itibarg'a alıw kerek ha'r tu'rdegi organ ha'm sistemalarda tikleniw processı bir tu'rdegi (geteroxron jag'dayda) payda bolmaydı. Bunın` u'stine ha'tte bir funktsional` sistemanın` o'zinde ha'm ha'r tu'rli funktsional` belgilerdin`, olardıń geteroxronlıg'ı



7- расм. Иш қобилиятининг тикланиш процесси бир вақтда бўлмаслиги (гетерохронлик)ни ҳисобга олиб тузилган нағрузка ва ҳордиқнинг навбатма-навбат келишини кўрсатиш мумкин бўлган вариантларидан бири (қора чизиқ—иш қобилиятининг куч харақтеридаги нағрузкага нисбатан динамикаси; пунктир чизиқ—иш қобилиятининг тезлик харақтеридаги нағрузкага нисбатан динамикаси)



8- расм. Машқ. самарасининг нағрузка ва дам олиш изчиллиги тартибига боғлиқлиги:

I—навбатдаги нағрузка олдинги нағрузкадан из қолмаса, бериледи; натижада иш қобилияти аввалги даражада қолади; II—нағрузка ҳар доим иш қобилияти ҳали тула тикланмаганда бериледи, бунда иш қобилияти пасаяди; III—нағрузка иш қобилияти тиклангандан кейин бериледи, бинобарин, нағрузка даражаси аста-секин ошиб боради; натижада функционал имкониятлар кўтариледи (схеманинг асосий элементлари Г. В. Фольберт ва Н. Н. Яковлевларнинг кўрсатмаси бўйича)

mu'na'sibeti menen ayırıqsha bioximiyalıq tikleniw proces-sinin' geteroxronlıg'ı ko'zge taslanadı. Mısalı: muskullardıń quwat potencialı tikleniw waqtında da'slep ATF son'ınan faskokretin ha'm ju'da' kesh glikogen normadag'ı jag'dayga keledi ha'm bul jagday jumıs ayırmashılıqlarının' ha'r tu'rli bolıwına qarap ha'reket apparatı isshen'liginin' bir waqıtta tiklenbewine sebep boladı. Sonın' ushın ju'kleme ha'm dem alıp turıwın real sisteması ju'da' quramalı bolıp, onı standart sxemag'a sıydırıp bolmaydı.

A'ne usı pikirde tiykarlanıp, joqarıda berilgen sxemanı bunday konkretlestiriw mu'mkin (7-su'wret). Bir shınıg'ıw mısalı: tiykarınan ku'sh isletiw xarakterindegi ju'kleme (bul sxemada A, A₁ menen ko'rsetiledi) menen bolatug'ın shınıg'ıwlar o'tkerilgennen keyin belgili isge salıstırg'anda tikleniw bolıwın ku'tip turıw sha'rt emes. Tiyisli tikleniw processı tamam bolg'ansha basqa, aytayıq tezlik xarakterindegi (bul sxemada b menen ko'rsetiledi) ju'kleme menen shınıg'ıw o'tkeriw mu'mkin. Sebebi organizm shınıg'ıwg'a jarasa ju'da' joqarı da'rejede isshen'lik jag'dayında turg'an boladı. (bul tikleniw processinin' geteroxronlıg'ı sebepli mu'mkin boladı). Bul shınıg'ıw isshen'lik qabileti tiklengen yamasa qattı ba'lent bolg'an jag'dayda (ju'kleme b) ha'm sonın' menen birge, tikleniw processlerinin' tamam bolmag'an ciklli fonında (ju'kleme A) o'tedi. Eki yamasa onnan ko'p shınıg'ıwdan ibarat seriya na'wbettegi shınıg'ıwlar seriyasına baslanıwına qaray ulıwma tiklenip, ha'm isshen'lik qa'bileti joqarılıp bolg'ansha ketetug'ın waqt dem alıw menen tamamlanadı.

Shınıg'ıwlardın' izbe – izligi ha'm olar mazmunının' ha'r tu'rli tamanları ortasındaǵı o'z – ara baylanıs shınıg'ıwlardın' optimal` izbe –izligi problemi orınlaw problemi menen bekkem baylanıslı, haqıyqattan da, dene ta'rbiya processinde sheberlik jolın belgiler ekenbiz, biz en' da'slep shug'ıllanıushılardıń imkaniyatların ha'm olardıń rawajlanıw nızamlıqların esapqa alıwımız belgili baskısha ne qolay ekenligin, sonın' menen birge keyingi shınıg'ıwda kaysısına kirisiw mu'mkin bolıp qalıwın ha'm basqalardı na'zerde tutıwımız kerek. Sonday etip isley alıw izbe – izligin ta'miyinleydi. Biraq izbe – izlik problemi isley alıw problemasına g'ana baylanıslı bolmaydı. Sebebi dene ta'rbiyanın' ha'r bir basqıshında ha'r tu'rli jol menen, sonın' menen birge olardıń ha'mmesi de qoldan keliwi bolatug'ın bolıwı mu'mkin. Bulardıń qaysı biri menen barıw jaqsı optimal` izbe –izlik problemasının' sheshiliui mine sol saualg'a juuap boladı.

Barıw jolın tan'lawda oqıtıw ha'm ta'rbiyalaw processinde processinde begiliden – belgisizge, a'piwayıdan – kuramalıg'a, an'sattan – kıyng'a degen qag'ıydalarg'a a'mel etiliwi joqarıda aytıp o'tlidi. Sonın' menen birge, bul qag'ıydalar izbe –izliginin' tek ayırım ju'da' ha'm sha'rt bolmag'an momentlerdi ko'rsetedi ha'm sonın' ushın da konkretlestiriwde a'hmiyetli qosımshalar kirgiziwdi talap etedi dep atap o'tilgen edi. Eger dene ta'rbiya processinin' bir pu'tinlikte g'ana (ko'p jıllıq aspektinde) na'zerde tutsaq ol waqıtta materiallardın ulıwma izbe – izligi jas u'lkeyiwiniń nızamlıqlarına ha'm ken' ulıwma dene ta'rbyai alıwdan ulıwma tayarlıq penen birgelikte a'melge asırılıwshı bir kansha ken'irek qanigelestirilgen shınıg'ıwlarg'a o'tiw menen belgilenedi.

Bizge belgili dene ta'rbiyanın' ha'r tu'rli qurallarınan paydalanıw ushın biologiyalıq sha'rt – sha'ra'yatlar bir waqıtta ju'zege kelmeydi. En' aldın ha'reket koordinaciyası ha'm tezligin belgilewshi funkciyalar talap etiledi. Keyinleu k'sh quwat ko'rsetkishleri maksimum darejege ko'teriledi ha'm ja'ne keyinleu ila'jı barınsha ko'p shıdamlılıq ko'rsetiw imkaniyatı jaratıladı. (V. S. Farfel` xızmetkerleri menen, N. V. Zimkin xızmetkerleri menen, İ. Nikker ha'm basqalar). Sog'an muwapıq dene ta'rbiyanın' da'slepik basqıshlarında tiykarınan koordinaciya etiw ha'm tez juwırudı talap etiwshi shınıg'ıwlar ko'p o'tkeriledi. Son'ınan ku'sh penen orınlang'an ha'mde joqarı ku'sh jiger

ko'rsetiwdi talap etiwshi shınıǵ'ıwların' sanı ko'beyedi. Bunda fizikalıq sıpatlar na'wbet penen ta'rbiyalanadı degen ma'niste tu'sinbew kerek. Dene ta'rbiya processı barlıq waqıtta ha'r ta'repleme bolıwı sha'rt. Tap bul processtin' ha'r tu'rli ta'replerine jas u'lkeyiw nızamlıqlarına muwapıq ta'rizde itibar beriw haqında baradı.

Ulıwma fizikalıq bilim alıwdan qa'nigelestirilgen shınıǵ'ıwlarg'a o'tiw de nızamlı. En' birinshi zaru'riyatqa qarap, ha'r tu'rli xızmettin' a'sirese qol ha'reketi xızmetinin' elementar tiykarın sho'lkemlestiriwshi shınıǵ'ıwlar o'zlestiriledi ha'm olar (a'piwayı gimnastikalıq ha'reketler, ju'ziw, juwırıw, ılaqtırıw ha'm basqalar sıyaqlı) tiykarg'ı ta'jiriybelerdi jetilistirwdin' a'hmiyetli sha'rti bolıp xızmet etedi. Tan'lang'an sport yamasa ka'sip tu'ri boyınsha qa'nigelestiriw mine usınday tiykarda ju'zege keledi.

Dene ta'rbiyanın' ha'r bir `asqishta materialdın' izbe iz bolıwı ko'p konkret jag'dayg'a biraq ja'nede ko'p ha'reket xızmetinin' belgilengen tu'rleri ortasındag'ı ob`ektiv baylanıslarg'a, olardın' almasıp turıwına da o'z – ara birgelikte ha'reket etiwge baylanıslı ha'r bir konkret jag'dayda materialdı optimal` baylanıslarg'a ha'm o'z – ara birlikte bolatug'ın ha'reketlge say ra'wishte jaylastırıw sistemasın tabıw kerek. Bunda koshiriw dep atalg'an ha'reket ta'jiriybeleri ha'm fizikalıq sıpatlardın' (olar qanaatlandırarlı da, qanaatlandırarsız da bolıwı mu'mkin) nızamlıqlardan paydalanıw birinshi drejeli a'hmiyetke iye. (V ha'm VI baplarg'a qaran').

O'z – o'zinen belgili fizikalıq shınıǵ'ıwlar menen shug'ıllanıw sisteması du'ziler eken ta'jiriybe ha'm sıpatlardın' «qanaatlandırarlı ko'shiwinen» maksimal` da'rejede paydalanıw ha'mde imkanıyatı barınsha «qanaatlandırarsız ko'shiw»din' tosqnılıq etiwshi ta'sirin joq etiw za'ru'r. Biraq bunnan qanaatlandırarsız koshıw ta'sir ko'rsetiwge alıp keletug'ın shınıǵ'ıwlardan ulıwma qashıw kerek degen ma'nis kelip shıqpaydı. Dene ta'rbyai mazmunı o'mir talabı mene belgilenedi. A'meliy o'mirge bolsa, ha'r ta'repleme qamal tapqan belgiler ha'm ha'r tu'rli sonın' qatarında bir –birine taman ta'sir ko'rsetiwi mu'mkin bolg'an ta'jiriybeler de za'ru'r. Bunnan tisqari en' a'hmiyetli «jaman ko'shiw» qandayda o'zgermeytug'ın bir na'rse bolıp esaplan-baydı. Ha'reket ta'jiriybelerinin' bekkemleniwi de fizikalıq sıpatlardın' ka'ma'l tabıwına qarap, jaman o'z – ara ta'sirdi jen'is penen jen'iwde ulıwma joqarılawg'a erisiw imkanıyatı payda boladı. Mısalı: shıdamlılıqtı rawajlandırıw menen ku'sh yamasa tezlik wakıtsha pa'seyiwi mu'mkin. Biraq sonın' menen bir waqıtta bul belgili sıpatlardın' keyingi waqıttag'ı da'rejesin ko'teriw sha'rtlerinen biri bolıp esaplanadı. (dene sıpatların' «bilip o'tiwi») sonın' ushın fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıwdın' bas nızamı sonnan ibarat ha'r bir metodikalıq sıpatı ja'nede ko'plew jetilistiriw organizm funkcional` imkanıyatların' ulıwma ko'teriliwi fonında boladı.

Joqarıda bayan etilgenlerge ko're, «qanaatlandırarsız o'tiw»din' tosqnılıq etiwshi ta'sirin sheklew ha'm onı kanaatlandırarlıfaktorına aylandırıw mashqalası tuwıladı. Bul mashkala en' aldın jaman o'z – ara ta'sir ko'rsetiwshi shınıǵ'ıwlar ha'm olardın' a'ste – aste jaqınlasıw haqında bo'listiriw jolı menen (ha'reket ta'jiriybeleri differenciya etilgen ta'g'dirde), sonday – aq tiyisli shınıǵ'ıwların' mug'darın ha'm olardın' dene ta'rbiyanın' ha'r tu'rli baskışlarındag'ı almasıw ta'rtibin o'zgertiw jolı menen sheshiledi. Basınan baslap «qanaatlandırarlı ko'shiw» menen o'tetug'ın shınıǵ'ıwlardı belgili waqıtqa toplaw maqsetke muwapıq. Shınıǵ'ıwların' qaysı na'wbette o'tiwi bolsa joqarıda ayıp o'tilgendey, olar strukturalıq ta'repten qanshelli quramalılıǵına ham qıyınshılıǵına karay baylanısa. A'dette aldın onsha quramalı ha'm qıyın bolmag'an shınıǵ'ıwlar (a'sirese aldın'g'ıları keyigilerine anıq bir bo'legi sıpatında kirse) o'tkeriledi.

Ha'r bir o'z aldına shınıg'ıw aynalasındag'ı optimal` izbe –izlikte o'tkeriletugın shınıg'ıwdı tan'law ushın ha'r tu'rdegi xarakterdegi ju'klemelerdin' jaqın aradag'ı ta'sirin esapqa alıp barıw ayırıqsha a'hmiyetke iye. Eksperimentler o'tkerilip (S. P. Letunov xızmetkerleri menen, N. N. Yakovlev xızmetkerleri menen ha'm basqalar)sol na'rse anıqlang'an tezlik xarakterlerindeki ju'kleme ko'plew shıdamlılıqtı talap etetug'ın ju'klemeler ushın qolay fiziologiyalıq fon jaratadı. Bul fon bir neshe saat dauamında (ju'kleme artıq bolsa) tezleniu xarakterindeki shınıg'ıwları tuwrı orınlay almawg'a alıp keliwi mu'mkin. Tezleniw xarakterindeki ju'kleme bolsa, shınıg'ıwda ku'sh jumsaytug'ın xarakterdegi ju'klemelerge iye bolg'an shınıg'ıw menen birgelikte qosıp, jaqsı orınlanıwı da anıqlang'an. Sonın' menen birge belgili jag'daylarda yag'nıy ku'sh talap etiletug'ın shınıg'ıwdan son' tezleniw xarakterindeki shınıg'ıu orınlang'anda, sonday – aq bunın' kerisi bolg'an shınıg'ıw izbe –izlikte orınlang'anda bul shınıg'ıwlar qanaatlandırırarlı ta'sir etiwı mu'mkin.

Bayan etilgenlerge muwapıq ju'klemenin' jaqsı na'tiyje beriwi na'zerde tutılğ'an jag'dayda, olardıń to'mendegi ta'rtibi belgilenedi. Shıdamlılıqtı joqarılatıw ushın ku'sh ha'mde tezlik xarakterindeki ju'kleme menen, yag'nıy shıdamlılıqtı asırıw ushın tezleniw ha'm ku'sh xarakterindeki ju'kleme menen shınıg'ıw orınlanağı. Bul ayırım shınıg'ıwlar ishindeki shınıg'ıwlarıdıń izbe – izligi ushın da ciklerdin uzaqlıg'ına qarap bir ha'ptelik ha'm sog'an jaqınraq waqıt dawam etetug'ın shınıg'ıwlarıdıń ko'p bolıwının' ta'miyinlew ta'rtibin o'zgertip turıw ushın da tuwrı boladı.

Sonın' menen birge tiykarınan shıdamlılıqtı o'siriwge qaratılğ'an shınıg'ıwlarıdan keyin bul shınıg'ıwlarıdıń nawbettegi tezleniw yamasa kush xarakterindeki shınıg'ıwlarıg'a jaman ta'sir etiwdin' aldın alıw maqsetinde aktiv ha'm passiv dem alıw ushın za'ru'r waqıt beriwi na'zerde tutiladı.

Ko'rsetilgen ta'rtip ko'p jag'daylarda o'zin aqlaydı, biraq bul birden bir maqsetke muwapıq ta'rtip emes. Sebebi shınıg'ıwlar ha'm sabaqlardıń izbe-izligi ko'p tarepten konkret jag'daylarıg'a ,sonın' ishinde shug'ıllanıwshılar kontingentinin' belgilerine ,dene tarbiyanın' qa'legen bir basqışında shınıg'ıwdıń qandayda bir bag'darında qollanilatug'ın juklemelerdin' ko'lemi ha'm awırlıg'ı ja'ne olar dinamikasınıń belgilerine ha'm basqalarga baylanışlı, bul shartlerdin' hammesin bir pu'tinlikti esapqa alıp, olarg'a say keletug'ın maqsetke muwapıq jolın tan'law ushın emes ,albette . Bul mashqalanı pu'tin shınıg'ıwlar sistemasın optimal programmalawg'a, erisiledi. Bul tarawda kibernetikalıq programmalaw ha'm modellestiriw metodlarına u'mit etiwide biykar emes.

Talaplardı a'ste-a'ste arttırıp barıw principı

Bul princip dene ta'rbiya processinde shug'ıllanıwshılarg'a qoyılatug'ın talaplardıń ulıwma bag'darın ko'rsetedi ha'm barg'an sayın qıyınlasıp barıwshı jan'a – jan'a wazıypalardı qoyıw ha'm orınlawdı sonın' menen baylanışlı bolg'an ju'klemeler ko'lemi ha'm intensivligin a'ste – a'ste asırıp barıwın o'z ishine aladı. Ju'klemenin o'siwine qarap tapsırmanın' ulıwma tendenciyasınıń barlıq waqıtta jan'alıp turıw za'ru'rliğı. Joqarıda aytıp o'tilgenindey ha'r qanday process sıyaqlı dene ta'rbiya ha'm shınıg'ıwlan shınıg'ıwg'a, basqıştan basqışqa u'zliksiz o'zgerip barıwjolı menen barlıq wakıtta ha'rekette o'siwde boladı. Bunda shınıg'ıwlarıdıń quramalılıg'ı artıp ta'sir ku'shinin' ko'beyip barıwı xarakterli belgi esaplanadı.

Dene ta'rbiya processinde ha'reket xızmetinin' bir formadan, ekinshisine barg'an sayın quramalılıg'ına o'tiw birinshi na'wbette bilimlendiriw wazıypaların orınlaw ushın za'ru'r bolıp, shınıg'ıwlarıdı jan'alap barmay jeterli ken' tu'rde o'mirlik (ayırıqsha)

a'hmiyetli ta'jiriybe ha'm konlikpe alıw ta'biyg'ıy mu'mkin emes. Bul sonın' menen birge barg'an sayın jetilisip, barıwının' sha'rti sıpatında da za'ru'r bolıp shınıg'ıwların' jan'alanıp barıwı menen ha'reket na'tiyjeleri ha'm ko'nlikpeleri zapası da ju'da' artıp baradı. Sol zaman sebepli ha'reket xızmetinin' jan'a formaları an'sat o'zlestiriledi ha'm ilgeri ka'sip etilgen ta'jiriybe ha'm ko'nlikpeler an'sat jetilistiriledi. Ha'r tu'rli ha'reket koordinaciyların o'zlestiriw processinde de payda bolatug'ın qıyınshılıqlardı (ha'reket wazıypalardı) jen'iw na'tiyjesinde ha'reket xızmetin koordinaciya etiw qayta o'zlestiriw ha'm jetilistiriw qabiletinin' o'zi de rauajlanadı. Bul da ju'da' a'hmiyetli.

Dene ta'rbiya processinde ha'reket xızmeti formasının' quramalasıwı menen bir qatarda fizikalıq ju'ktin' ha'mme komponentleri de ko'beyip barıwı kerek. Ko'p ku'sh, tezleniw ha'm shıdamlılıq sıyaqlı fizikalıq sıpatlar rawajlanıwının' nızamlılıqları usını talap etedi. Fizikalıq shınıg'ıwlar ta'siri menen organizmde bolıp turatug'ın qanaatlandırarlı darejele ju'klemenin' ko'lemi ha'm intensivligine proporcional` (belgili fiziologiyalıq shegarada) ekenligi ju'da' a'hmiyetli ta'repleri esaplanadı. Eger ha'mme za'ru'r sha'rtlerge, sonın' ishinde adamnın' sharshawına alıp keletug'ın da'rejede bolmaslıg'ına a'mel etilse, ju'k ko'lemi qansha u'lken bolsa, qayta adaptaciya sonsha a'hmiyetli, ha'm bekkem boladı, ju'k qansha intensiv bolsa, tikleniw de «qattı tikleniw» processleri sonsha ku'shli boladı. Bul eksperiment jolı menen a'sirese muskuldın' kuwat imkanıtının' tikleniwi mısasında ko'rsetilgen (A.İ. Yampol'skaya, N.N. Yakovlev ha'm basqalar)

A'ne sonday da a'hmiyetli organizmnin' bir tu'rde bolg'an ju'kke juwap ta'siri o'zgermeytugın bolıp qalmaydı. Belgili ju'kke qanshelli u'yrenip qalg'anına qarap, o'te awır ju'kke payda etken biologiyalıq o'zgerisler az bolıp baradı. Belgili is birliginen jumsalatug'ın quwat azayadı, kemeyedi, o'kpenin' hawa alıw ha'm shıg'arıw ko'lemi, ju'rektin' minutlıq ko'lemi kishireyedi. Sonday – aq onın' a'dette qısqarıw chastotası qan basımı kemeyedi, qayda bioximiyalıq ha'm morfologiyalıq o'zgerisler azayadı ha'm tag'ı basqa. Fiziologlar termininen paydalanıp «funkciyanı tejew» payda bolıp atrıw dew mu'mkin. Organizmnin' o'zgermes iske ko'nligiwi na'tiyjesinde payda bolg'an funkcional` imkaniyatları og'an sol burıng'ı jumıstı endi ju'da' ekonomlaw menen funkciyalarg'a azıraq ku'sh beriw menen orınlay alıwg'a imkan beredi. Ju'klemege adaptaciya etiwdin' biologik ma'nisi de usınnan ibarat. Biraq ju'klemege u'yrenip qalınsa ha'm ol endi artıqsha tikleniwi menen (a'sirese bioximiyalıq imkaniyatlardı) aytpaytug'ın bolıp qalsa, ju'kleme organizmde qanaatlandırarlı o'zgerisler jasaytugın tiykarg'ı faktor bolıp xızmet islemeydi. Funkcional` imkaniyatlardıń ja'nede joqarılawın ta'miyinlew ushın ju'klemelerdi olardıń ko'lemi ha'm intensivligin joqarılalıp barg'an halda barlıq waqıtta jan'alap turıw za'ru'r. Dene ta'rbyai processinin' en' tiykarg'ı nızamlılıqlarınan biri a'ne usınnan ibarat. Ha'r tu'rdegi fizikalıq sıpatlardı ta'rbiyalawda bul ju'kleme parametrlerinin' o'siw ta'repi o'zgeriwde ha'reket tezligi awırılıq ko'lemi ta'kirarlaw sanın istin' ulıwma uzaq mu'ddetligi ha'm tag'ı basqalardı o'sh ta'sirin ko'rsetedi (bul haqqınla keyingi baplarda ashıq pikir ju'ritiledi). A'meliy ta'jiriybeler bunday nızam jigeriy sıpatlarınan' ta'rbiyalaw processinde ha'm ku'shke iye ekenligin ko'rsetpekte. Jigerli sıpatlar fizikalıq sıpatlar sıyaqlı belgili sıpatlardı ju'zege shıg'arıwdı talap etiwshi xızmet na'tiyjesinde rawajlanadı. Bunda ku'sh ko'rsetiw da'rejesin jen'ip o'tetug'ın psixologiyalıq qıyınshılıqlarg'a ten' keledi. Sonın' ushın a'ste – a'ste ko'beyip baratug'ın qıyınshılıqlardı fizikalıq nagruzka ha'm arnawlı tapsırmalar menen payda etetug'ın qıyınshılıqlardı jen'besten jigerdi ta'rbiyalap bolmaydı.

Tapsırmalardı quramalastırıw sha'rtleri ha'm nagruzkalardı asırıw formaları.

Dene ta'rbiya processinde talaplardı asırıwdın' tiykarg'ı sha'rtleri jen'illik, individuallastırıw ha'm sistemalıq principlerin, analizlew mu'na'sibeti menen ko'rip shıg'ılǵ'an edi. O'z – ozinen talaplardı o'sirip barıw tek g'ana jana tapsırmalar ha'm olar menen baylanıslı bolǵ'an nagruzkalardı shug'ıllanıwshılardıń orınlay alıwǵ'a shaması kelse, nagruzkalar organizmnin' funkcional` imkaniyatlarına say kelse, jas, jınıs, individual belgilerge muwapıq bolsa, qanaatlandırarlı n'a'tiyje alıp keliwi mu'mkin. İzbe – izlik (shınıǵ'ıwlardın' almasıwı ha'm o'z – ara o'z aldına bolıwı) shınıǵ'ıwlardın' barlıq waqıtta nagruzka ha'm dem alıwdın' optimal` almasıwı da tiykarg'ı sha'rtlerden esaplanadı.

Bul jerde onın' a'xmiyetin de aytıp o'tiw kerek. Ga'p payda etilgen ta'jiriybelerdin' bekkemligi haqqında sonday – aq fizikalıq sıpatların rawajlandırıwdın' ma'kanı bolǵan adaptaciya beyimlesiwin bekkemlew haqqında baradı. Payda bolǵ'an ta'jiriybelerdin' qanshelli bekkemligine qarap ta nagruzkaǵ'a qansheddi a'detlengenligine qarap, jan'a quramalı ha'm qıyın shınıǵ'ıwlarg'a o'tiledi. Bul sha'rtke a'mel qılmaslıq ayırım bir jaman aqıbetlerge alıp keledi. Jeterli bekkemlengen ta'jiriybeler baytılg'an ju'klemenlerdin' ku'sh keliwi, sonday – aq interferenciya (bul ko'birek shınıǵ'ıwlardın' jan'a formasına o'tilgende payda boladı) ta'siri menen an'sat izden shıǵ'adı. Bul jag'dayda o'z na'wbetinde jan'a ta'jiriybe ha'm ko'nlikpelerdin' payda bolıwına kesent beredi. Sebebi olar o'zinin' bekkemlenip qalıwı ushın jeterli da'rejede jaqsı tayanış taba almaydı. Sonın' menen birge ju'klemeler dinamikası menen marfofunkcional` o'zgeriw dinamikası ortasında qa'uipli muwapıq emeslik ju'zege keledi.

Organizm qa'legen bir ju'kke birden bir waqıtta ko'nligip qalmaydı. Jan'a ja'nede joqarı shınıǵ'ıw ko'rgenlilik da'rejesin ko'teriliwine imkaniyat beretug'in adaptaciya beyimlesiwi ju'zege keliwi ushın belgili waqıt kerek boladı. Bunda ha'r tu'rli funkcional` ha'm strukturalıq o'zgerisler ushın joqarıda aytıp o'tilgen o'tilgenindey ha'r tu'rli mu'ddetler talap etiledi.

M. Trishtin' sxemalı klassifikaciyası boyınsha en' birinshi muskul ha'm bezlerdin' fizikalıq ximiyalıq ahwalında sonday – aq nerv sistemasının' baskarıwshı funkciyalarında o'zgeriw payda boladı. Nerv ha'm muskul sistemasının' almasıwshı aktiv toqımalarında funkcional` ha'm strukturalıq o'zgerisler bolıwı ushın bir qansha uzaq (bir ha'ptede) waqıt talap etedi, tayanış baylanıs apparatının' toqımalarında adaptaciya o'zgeriwi bolıwı ushın en' ko'p (bir ayǵ'a shekem) waqıt kerek. Bul beyimlesiw, ko'nligiw mu'ddetleri, a'llette, ju'klemenin' kanday ko'lemde bolıwına baylanıslı. Basqa tu'rdegi ten' jag'daylarda ju'kleme qansha ko'p bolsa, waqıtlar sonsha a'hmiyetli.

Joqarıda aytılg'anlardan sonday juwmaq shıǵ'adı, ju'k dinamikası o'zinin' izbe – izligi menen xarakterlenedi. Bunday ju'klemenin' a'ste – a'ste joqarılatıp barıwdın' ha'r tu'rli formaları: tuwrı sızıq boylap joqarılap barıwshı basqıshpa basqısh joqarılap barıwshı tolqın sıyaqlı formaları bolıwı mu'mkin. (8-su'wret) birinshi jag'dayda joqarılap baratırǵ'an tuwrı sızıqta – ju'kleme bir ha'ptede bir o'lsheimde ko'beyedi. A'ste – a'stelik nagruzkanın' salıstırmalılıǵ'ı onsha ba'lent bolmag'an tempde o'siwi ha'm de shınıǵ'ıwlar ortasındag'ı u'lken waqıt penen ta'miyinlengen basqıshlı dinamikadı ju'klemenin' artıwı olardı bir neshe shınıǵ'ıw dawamında salıstırmalı stabilletiriw menen na'wbetlestiredi. «sekiriw» waqtında yag'nıy bir basqıstı ekinshisine o'tiw waqtında nagruzkalar tuwrı sızıq boylap joqarılap barıwshı dinamikag'a qarag'anda ju'da' keskin ortada, biraq bul jerde beyimlesiwin stabillesiw ha'diyyesi anıǵ'ıraq boladı. Dinamikalıq bunday forması ju'da' ko'p ju'klemelrdi o'zlestiriwge imkaniyat beredi.

Tolqın sıyaqlı dinamika nagruzkanı og'ada a'ste –a'ste joqarılatıw ha'm olardı keskin arttırıwda, keyin pa'seytip barıw menen xarakterlenedi. Keyin bul «tolqın»

jan'adan ja'nede joqarı da'rejede ta'kirarlanadı. Belgili forma nagruzkanın' u'lkenligi ha'm intensivligin izbe izlik ta'rtibin buzbag'an jag'dayda, ju'da' joqarı ko'teriwge imkaniyat beredi.

Ulıwma aytqanda aradag'ı waqıttın' ju'da' uzaq sozılıwı itibarg'a alınsa ju'kleme dinamikası belgili waqıtlarda a'llette tolqın sıyaqlı yamasa sog'an uqsag'an formag'a kiredi.basqasha etip aytqanda nagruzkanın' tuwrı sıziq boylap ha'm basqışpa basqış joqa'rilap baradı. Dene ta'rbiyanın' onsha uzaq bolmag'an processı da'wirinde mu'mkin boladı. Sonın' menen birge, ju'kleme ko'lemi ha'm intensivliginin' ulıwma da'rejesi qashan joqarı bolsa, bul da'wirler sonsha qısqa boladı.

Bug'an bir qatar sebeiler bar, olar arasında birinshiden fiziologiyalıq processtin' ta'biyg'ıy ritmik ko'rsetiwshi ha'm o'mir xızmetinin' ulıwma rejiminen kelip shıg'ıp organizm funkcional` jag'dayının barlıq waqıtta o'zgerip, tolqınlatıp turıwshı ekinshiden, adaptaciya processlerinin' nızamlılıg'ı ha'm u'shinshiden ju'kleme ko'lemi ha'm intensivliginin' o'siwi arasındag'ı qarama qarsılıq ju'da' a'xmiyetli rol` oynaydı. To'mende son'g'ı eki jag'daydı ko'remiz.

Organizmge forma ha'm funkciyalardıń belgili stabilligine ta'n bolıwı ha'm sonın' menenbirgelikte ha'r qıylı organ ha'm sistemalarla muwapıqlasıw processleri bir waqıtqa o'tilgenligi sebepli qayta adaptaciya qurılıwı dinamikası nagruzkası dinamikasınan «keyinde qalg'anday» sıyaqlı boladı: da'slep jan'a joqarılatıl'g'an talapler menen ju'kleme artadı, son' beyimlesiw processı ku'sheydi. Eger nagruzkanı shınıg'ıwdın' shınıg'ıwg'a shekem yamasa ha'tte bir seriya shınıg'ıwdan ekinshi seriya shınıg'ıwg'a shekem arttırıp barılsa, erteme keshpe (qansha erte bolsa, ju'klemenin' ulıwma da'rejesi sonsha joqarı boladı) organizm imkaniyatları menen og'an qoyılatug'ın talap ortasında ashıqlıq payda boladı. Bug'an jol qoymaslıq ushın nagruzka bag'darın waqtı waqtı menen o'zgetip turıw kerek, yag'nıy o'zine ta'n dem alıw forması bolıp xızmet qılatug'ın ha'm ju'da' a'sten o'tiwshi adaptaciya qurılısının' tez o'tiwshi adaptaciya qurılısınan o'te da'rejede keyinde qalıwdın' aldın alıwdın' imkaniyatın beretug'ın tolqın sıyaqlı, ha'reketlerdi kirgiziw kerek.

Ju'klemelerdin' ko'lemi ha'm intensivligi ortasındag'ı yamasa basqasha aytqanda fizikalıq jumıstın' barlıq mug'darı menen onın' kuramlılıg'ı ortasında qarama qarsılıqqa kelgende, ol ju'klemenin' tek belgili shegarag'a deyin bir waqıtta artıp barıwı mu'mkinligi menen sa'wlelenedi. Ko'lemnin' bunnan keyingi artıp barıwı intensivlikte stabillew menen son' onın' pa'seyip barıwı menen baylanıslı. Kerisinshe intensivlikte jeterli da'rejede asırıw ushın ko'lemin qandayda bir basqışlarg'a stabillew ha'm qısqartıwg'a tuwrı keledi. Biraq dene ta'rbiya processinde ko'leminde de intensivlikte de o'siwdin' ulıwma bag'darın tayanış za'ru'ryamasa fizikalıq qabiletlerinin' toqtawsız ha'm ha'r ta'repleme rawajlanıwın ta'miyinlew mu'mkin bolmaydı. Bul karama karsılıq ja'ne sol ju'klemenin' tolqın sıyaqlı dinamikası ja'rdemi menen sheshiledi. Bunda ha'r bir «tolqın» ekige – waqt ta'repten bir – birine tuwrı kelmeytug'ın jag'dayda ko'lem dinamikasın, tolqın ha'm intensivlik dinamikası «tolqın» ajıralg'anday boladı. (8-su'wret). Ortadag'ı u'lken waqıtlar (ha'pte ha'm aylar) haqqında ga'p ketse, sonı aytıw kerekbul waqıtlarda ju'kleme ko'lemiko'p da'rejede artadı. Intensivlik ju'da' pa's ko'riniste o'sedi, en' joqarı ko'teriledi. Pu'tin «tolqın»nın' juwmaqlawshı waqtı ko'lemnin' sonday – aq intensivliktin' tu'siw ha'reketi esaplanadı. Bunnan keyingi «tolqınlar» tap sonday strukturag'a iye, biraq ju'da' joqarı da'rejede, yag'nıy ju'klemenin' ulıwma tendenciya'g'a muwapıq o'tedi.

Bul tendenciya ko'p jilliq shinig'rlar dawamida o'z ku'shinde turadi, biraq waqti kelip uliwma tendenciya bola almay qaladi. (jas u'lkeyip barıwı menen funkcionalg'a adaptaciya imkaniyatlardin' kemeyiwine qarap) ha'm pu'tin jıl dawamında bolatug'in shinig'rlardin' ayırım basqışı aynalasındag'ı ku'shte boladı. Sonday etip ko'p jilliq shinig'rlarda da ju'kleme uliwma dinamikasının' o'zine ta'n «tolqını» ushirap turadı.

Ju'klemenin' ha'ptelik, aylıq, jilliq tolqın sıyaqlı shayqatılıw olar dinamikasının' tuwrı sızıqlı ha'm teksheli formaları jatatug'in yamasa bir fon wazıypasın o'teydi. Bul formalardin' birewinen paydalanıw dene ta'rbiyanın' ha'r tu'rli basqışlarındağ'ı konkret wazıypa ha'm sha'ra'yatlarg'a baylanıslı. Ju'klemelerdin' tuwrı sızıqlı joqarılawı, a'sirese olardin' uliwma da'rejesi onsha ba'oent bolmag'an jag'daylarda paydalanıladi ha'm jumısqa o'z aldınan izbe – izlilik kirgiziliwin ta'miyinlew talap etiledi. Teksheli dinamika bolsa, kerisinshe islenetug'in is ku'ninde shinig'ru ko'rgenliginin' o'siwinin' qatal ku'sheytiriw wazıypasına juwap beredi.

Metodikalıq principlerdin' o'z ara bo'lek baylanısta bolıwı.

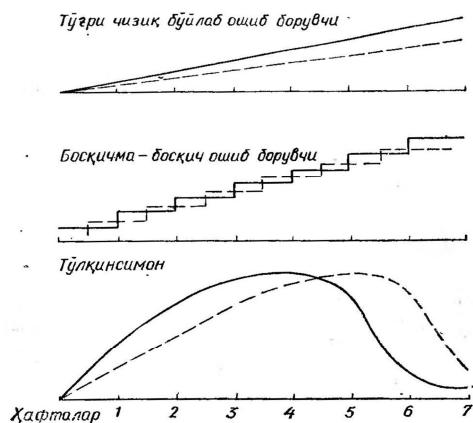
Dene ta'rbiya principleri haqqında aytilganlardı dıqqat penen analiz etilse, bul prinuipplerdin' mazmunı bir – birine ju'da' jaqınlıg'in ha'm ko'p waqıt bir –birine tuwrı kelip qalıwdı da bilip alıw qıyın emes. Bug'an tan' qalmasa da boladı. bul principlerdin' ha'mmesi sol bir processtin' ayırım ta'replerin ha'm nızamlıqların sa'wlelendiredi. Sebebi bul tiykarındabir pu'tin process bolıp, tek ayırım principler aspektinde sha'rtli ta'rizde usınıs etiwı mu'mkin.

Sanalıqlıq ha'm aktivlik processı dene ta'rbiyanın' qollawg'a uliwma sha'rt – sha'ra'yat jaratadı, sebebi shıg'ıllanıwshılardin' isine sanalı ha'm aktiv mu'na'sibette bolıwı oqıw materialın ozlestire alıwlarına alınıp atırg'an bilim, ta'jiriye ha'm ko'nlikpelerinin' bekkem bolıwg'a da'slepki shinig'rlardin' keyingileri menen baylanıslarına ja'ne de joqarılıwg'a erisiw ha'm basqalarg'a imkan beredi. Ekinshiden shug'ıllanıwshılardin' aktiv xızmeti ko'rgizbelilik isley alıw, individuallastırıw, sistemalıqlıq, o'sip barıw tendenciylarınan kelip shıg'atug'in talaplarına muwapıq bolg'anda g'ana sapalı xızmet esaplanadı ha'm tek sonda g'ana ol qoyılğ'an maqsetke qaray bara aladı. Joqarıda ko'rgenimizdey basqa principler ha'm o'z ara tap sonday jaqsı baylanısta boladı. Mısalı: an'satlıqlıq ha'm individuallastırıw principlerin esapqa almay, shinig'rlardin' tuwrı izbe – izlikte bolıwı nagruzkalardı asırıp barıwdı ta'miyinlew mu'mkin emes. O'z na'wbetinde sistemalıqlıq ha'm asırıp barıw principlerin qollaw na'tiyjesinde orınlay alıw imkaniyatı da ko'beyedi.

Bunnan bir princip itibarg'a alınday qalsa joqarıda ko'rsetilgen principlerdi de tolıq a'melge asırıw mu'mkin bolmaydı degen juwmaq shıg'adı. barlıq principler birgelikte qollang'anda g'ana olardan ha'r birinin na'tiyjeli bolıwına erisiledi.

Sorawlar

1. Sana ha'm aktiv printsipi degenimiz ne?



8- расм. Нагрузкар динамикасининг асосий формалари (қора чизік—хафталик нагрузка ҳажмининг динамикаси, пунктир чизік—интенсивлик динамикаси)

2. Ko'rgizbelilik printsiplari degenimiz ne?
3. U'zliksiz sistemali o'tiw printsiplari degenimiz ne?
4. Jumis ko'lemin ko'beytip bariw printsiplari degenimiz ne?
5. Izbe-izligin saqlaw printsiplari degenimiz ne?
6. Jeke o'zgeshelik printsiplari degenimiz ne?
7. Printsiplerdin' o'z-ara baylanislilig'i?

10-Tema. Dene ta'rbiyasi shinig'iwlarinda qollanilatug'in dene ta'rbiya metodlari

Rejesi:

1. So'zden paydalaniw metodi.
2. Ko'rgizbelilik metodi
3. A'meliy metodlar.

Paydalanilg'an tiykarg'i sabaqliq ha'm oqiw qollanbalar: A3; A4; A5; A6; Q6; Q7; Q8; Q9; Q10; Q11;

Dene ta'rbiyasinin' u'yretiw usillari

Dene ta'rbiyani iske asiriw jumisi mug'allimnen ha'reket qozg'alislari haqqinda arnawli bilimdi ha'm u'yretiwdin' belgili usillarin islewdi talap etedi. U'yretiwdin' ko'p usillari bar. Tajiriybede bar metodlardin qa'siyetlerin bile otirip dene shinigiwinin waziypasin sheshiwge sa'ykes metodin tan'lap aliwg'a boladi.

Metod-bul ha'r qiyli jag'dayda har tu'rli jastag'i oqiwshilar menen jobalastirilg'an waziypani iske asiriw ushin ta'sir jasaytug'in usil. Mis: oqiwshilarg'a shinigiwdi tu'sindirgende ha'm oni jetilistiriwde ko'rsetiw metodi paydalaniladi.

Belgili bir waziypani sheshiwde jeke yamasa birneshe metod qosilip (tu'sindiriw, ko'rsetiw, a'meliy orinlap ko'rsetiw t.b.) paydalaniliwi mu'mkin. Ha'r metoddin o'zinin ha'r qiyli paydalaniw usili boladi. Bulardin' birazlari mug'allim ta'repinen o'zgartilip qollaniladi. A'lbette, bul mug'allimnin' bilimine, uqibina ha'm do'retiwshilik penen qollaniwina baylanisli.

Metodika degenimiz-bul metod sistemalarinin metodikaliq usillardin jiyilatugin ha'm ayirim jag'daylarda ha'reket qozg'alislarin u'yretiw ushin sho'lkemlestirilgen sabaqta paydalanilatug'in usillar. Mis: qisqa araliqqa juwiriwdi u'yretiw metodi.

U'yretiw metodlarina qoyilatug'in talaplar. Dene ta'rbiyada paydalanilatug'in metodlar birqatar talaplarg'a juwap beriwi tiyis.

1. Metod boliw ushin onin' na'tiyjeligi a'meliy ha'm ilimiy jaqtan da'lillengen boliwi kerek.

2. Metod u'yretiw waziypasina sa'ykes boliwi tiyis. Eger u'yretiwdin' waziypasi aldin ala aniqlanbasa, onda metodlardi tan'lap aliw mu'mkin emes. Waziypa aniq bolsa onda og'an sa'ykes metod qollaniladi. Mis: kozyoldan qollar menen tayanip pa't alip ayaqlardi aship sekiriwdi u'yretiw. Bul jerde shinigiwdi bo'leklerge bo'lip u'yretiw metodi paydalaniladi.

3. Metoddin' ta'rbiyaliq ta'rep boliwi tiyis: Ha'rqanday qollanilatug'in metod u'yretiwdin' na'tiyjeligi menen baxalanip qoymastan, onin' ta'rbiyaliq ta'siri esapqa aliniwi tiyis.

4. Metodti qollaniw u'yretiw printsiplerinin' sa'ykesligine su'yeniwi tiyis. Metod penen u'yretiw printsipti arasinda baylanis boliwi tiyis. Bir printsipti iske asiriw ushin kompleks metodlar paydalaniliwi mumkin.

5. Oqiw materialina metoddin sa'ykes boliwi. Metod u'yreniletug'in shinig'iwdin' tu'rine sa'ykes tan'lap alinadi. Ayirim jag'dayda "So'z" metodi menen sheklenip, al quramali shinig'iwlardi u'yretiwde "ko'rsetiw" t.b. metodlar qosa qollaniladi. Sport oyinlari, gimnastika ha'm tu'ristlik shinig'iwlardin' o'z aldina ayirim metodlari bolmaydi. Metod dene shinig'iwlarinin ba'rine birdey qollaniladi. Biraq shinig'iwlardin' o'zine ta'n o'zgesheligin esapqa alip qollaniladi.

6. Jeke ha'm topar oqiwhshilardin' dene tayarlig'ina sa'ykes boliwi. Mis: tayarligi jaqsi oqiwhshilarg'a ha'reket qozg'alislari u'yretkende, bo'lip u'yretiw talap etilmeydi, al az tayarliqli balalarg'a ja'rdemshi shinig'iwlardi paydalaniw na'tiyjeli boladi. Sonday-aq dene tayarliginin' da'rejesine qarap toparlarga bo'lip u'yretiw metodlari iske asiriladi.

7. Metod sabaq o'tiletug'in jag'dayg'a sa'ykes boliwi tiyis. Sabaq sport sarayi joq mekteplerde qis ku'nlerinde ashiq hawada o'tiw kerek boladi. Bunday jag'daylarda shinigiwdin' tu'rin ha'm jag'daydi esapqa alip tiyisli metodlardi paydalang'an maqul boladi.

U'yretiw metodlarina sipatlama.

Dene shinig'iwlari u'yretiwde paydalanilatug'in barliq u'yretiw metodlari qollaniw ornina ha'm na'tiyjeligine baylanisli u'sh toparg'a bo'linedi. Ha'r topar o'z ishine birneshe metodlardi aladi.

1. So'zdi paydalaniw metodi: aytip beriw, so'z benen sipatlaw, tu'sindiriw, gu'rrin', tallaw, tapsirma beriw, ko'rsetpe beriw, baxalaw, komanda, sanaq.

2. Ko'rgizbeli metod: orinlap ko'rsetiw, plakat, kinogramma, taqtag'a sizip ko'rsetiw, kinofil'm, t.b.

3. A'meliy metod: shinigiwdi qatan' sheklengen tapsirma boyinsha orinlatiw metodi, bo'leklerge ayirip u'yretiw metodi, shinig'iwdi tutasina orinlatiw, oyin, jaris metodi. Usi u'sh topar metodlar arqali u'yreniletug'in shinig'iwlari boyinsha oqiwhshilarda uqip ha'm ko'nligiwdi qalplestiredi shinig'iwlardi u'yretiw jumislarida a'meliy metod ko'birek paydalaniladi.

So'zdi paydalaniw metodi.

So'zdi paydalaniw arqali mug'allim oqiwhshilar menen baylanis jasaydi, sabaqta sho'lkemlestiriw ha'm baqlaw jumislarini iske asiradi. So'z barliq u'yretiw jumislarini aktivlestiredi, oqiwh tapsirmalarini teren'irek oylanip qabil etiwini ta'miyinleydi. So'zdin' ja'rdeminde mug'allim u'yrenilgen materiallardi tan'laydi ha'm na'tiyjesini baxalaydi. Bul oqiwhshilardin' iskerligini jedellestiredi.

Dene ta'rbiyada so'zdi paydalaniw metodi mazmunina ha'm paydalaniw ornina baylanisli ayirim o'zgesheliklerge iye.

So'z benen tu'sindiriw-mug'allim oqiwhshilardin' oyin iskerligini sho'lkemlestiriwde xabar tu'rinde paydalanadi.

So'z benen sipatlaw-bunda mug'allim oqiwhshilarda ha'reket qozg'alislari tuwrali tu'sinik payda etedi, shinigiwdin' ayirim a'hmiyetli ta'replerini atap ko'rsetedi. So'z benen sipatlaw usili burin tanis a'piwayi shinig'iwlardi u'yretiw waqtinda paydalanadi.

So'z benen tu'sindiriw-bul oqiwhshilarda dene ta'rbiyag'a sapali qatnasini rawajlandiriwda ha'm quramali shinig'iwlardin' texnikasini tu'sindiriwde paydalaniladi.

Gu'rrin'lesiw-mug'allim oqiwhshilardin' o'z pikiri erkin aytiw uqibini rawajlandiradi ha'm olardin' orinlang'an shinig'iwlari tuwrali tu'sinigin aniqlaydi. Gu'rrin'lesiw soraw-juwap tu'rinde o'tkeriliwi mu'mkin. Bul usil oqiwhshilardin' oy-o'risini rawajlandiradi ha'm shinig'iwlardin' atini biliwge, oni sipatlawg'a u'yretedi.

Tallaw-bul berilgen tapsirmani orinlag'annan keyin onini duris orinlangani ha'm kemshiligi tuwrali o'tkeriledi. Tallawdi mug'allimnin' o'zi o'tkeriwi yamasa oqiwhshilardin' o'zlerine tallatip kemshiligini toliqtiriwi mu'mkin. So'z metodinin' bul tu'ri oqiwhshilarg'a bilim beriw waziypasini iske asiriwda u'lken a'hmiyetke iye.

Tapsirma beriw-bunda sabaq aldinda barliq oqiwhshilarg'a uliwma tapsirma beriledi ha'm jeke tapsirma beriliwi mu'mkin. Birinshi jag'dayda mug'allim tapsirmanin'

orinlaniw usillarin tu'sindiredi, usig'an tiykarlanip oqiwshilar orinlaydi. Al, jeke tapsirma bergende mug'allim tapsirmanin' tu'rin tu'sindiredi, onin' orinlaw usilin' o'zi oylanip tawip iske asiradi.

Baxalaw-bunda oqiwshilardin' shinig'iwdi orinlanganin baxalaydi ha'm aktiv oqiwshilardi xoshametleydi. Usilar arqali oqiwshilardin qizig'iwshilig'in arttiradi.

Komanda-so'z dene ta'rbiya jumisinda komanda beriw ushin ko'p paydalaniladi, ol ha'reketi irkinishsiz orinlaw ushin buyriq tu'rinde beriledi ha'm ha'reketin' jag'dayin retlestiriwde qollaniladi. Komanda sabaqti sho'lkemlestiriwde, shinig'iw jumislari waqtinda oqiwshilardin' ta'rtibin qa'liplestiriwde ha'm ayirim qa'siyetlerin ta'rbiyalawda jetekshi a'hmiyetke iye.

Ko'rgizbeli qural metodi.

Bul metod u'yrenletugin dene shinig'iwlarin koriw ha'm estitiw, seziw mu'she ja'rdeminde qabil etiwini ta'miyinleydi. Ha'reketin' orinlaniw ta'rtibin ko'riw ha'm onin tezligi, qaytalaniwi, texnikasi tuwrali esitip tu'sinik aliwi oqiwshilarda ha'reket tuwrali ha'r ta'repleme iz qaldiradi. Ko'rgizbelik tez, teren'irek bekkem ug'ip aliwg'a ja'rdemin tiygizedi, u'yreniletug'in ha'reketke qizigiwshiligini arttiradi. Ko'binese bul metod jas ballardi u'yretiwdе u'lken a'hmiyetke iye. Kishi jastagi balalar mug'allimnin' shinigiwdi orinlap ko'rsetkenin qizigiwshiliq penen qabil etedi ha'm eliklenip sonday tu'rinde orinlawga umtiladi. Mug'allimnin shinigiwdi orinlap korsetiui (mug'allimnin tapsirmasi boyinsha oqiwshinin korsetiui) ken taralgan metod-lardan esaplanadi. Oqiwshinin mug'allimge elikleniui ha'mme uakit sapali boladi.

Oqiwshinin sapaligi korgizbelilikti tallau tusinigine baylanisli. Eger oqiwshi korgen xareketin xar tarepleme tallap bilse, bul onin elikleu uqibinin jokari rauajlanganin korsetedi. Albette korgizbelilik mug'allimnin so'z benen tusindiriui menen bekkemlenip bariui tiyis. Usinday jagdayda oqiwshi xareket ko'zgalislarinin nizamliqlarin duris tusinedi. Oqiwshilardin mug'allimge elikleniui jas o'zgesheliklerine ha'm olardin dene tayarliq darejesine baylanisli. Kishi jastagi oqiwshilardin elikleuge umtiliui shinigiudin texnikasi menen suliu orinlaniuina kizigiushiligi tiykarinda payda boladi (men sonday bolsam eken dep), sapali turde iklaslanadi. Usi sapali kizigiushiligi tiykarinda xareketi texnikasi menen orinlauga talaplanadi.

Eliklewdir' natiyjeligi 3 jagday menen aniqlanadi:

1. Oqiwshinin tayarligi, dene tayarligi ha'm xareketi orinlaw adislerin tusiniui;
2. Eliklenetugin shinigiwdi toliq biliwi ha'm onin texnikasi tuwrali tu'sinik da'rejesi;

3. Oqiwshinin baqlag'an ha'reketi uyreniwge jedelli jumis islewi.

Dene shinigiuinin ko'rgizbeligine ayirim qoyilatugin metodikalik talaplar: Korgizbelik so'z benen tu'sindirilip alip bariliwi tiyis. Bul oqiwshilardin ha'reketi do'retiwshilik penen orinlawina ja'rdemin tiygizedi. Shinig'iwdi ko'rseterde oqiwshinin qizigiwshiligi, jedelligi esapqa alinadi. Sonin menen qatar shinigiwdin waziypasina oqiwshinin' dene tayarligi sa'ykes boliwi tiyis.

SHinigiudi korsetiudin mazmuni u'yretiwdin' waziypasina baylanisli boliui tiyis: Uyreniletugin shinig'iw tutasina orinlaniw texnikasi menen korsetiliui ha'm oqiwshi orinlaytugin boliui tiyis; ayirim jagdayda kerek bolgan jagdayda sport sheberligin talap etetugin texnikasi menen (jeke oqiwshilar ushin) korsetilip uyretiledi; kuramali shinig'iwlardin bir boleginin texnikasi ayirim korsetilip u'yretiw dawam etiledi.

Dene shinig'iwlarin orinlap korsetiu bir oqiwhiga tapsiriliui mumkin: eger mugallimnin shinigiudi korsetiuge jagday bolmasa; shinigiudi texnikasi menen duris orinlaytugin oqiwhiga tapsirma berip, mugallim tusindirip turiui mumkin; t.b.

Korgizbeli uyretiuge tomendegilerdi kennen paydalaniuga boladi: Korgizbeli kurallardi demonstratsiya isleu, suuretin salip tusindiriu, kinofil'mlerdi korsetiu x.t.b.

A'meliy metodlar.

Ameliy metodlardi oqiwhilardin xareket iskerliginin jedelligine saykes kollaniu talap etiledi. Bul metodlar mazmuni boyinsha eki toparga ajratiladi:

SHinigiudin orinlaniuin qatal turde tartiplestirip alip bariu metodi. Bul metod shinig'iwlar di orinlauda bir neshe marte kaytalaniui menen sipatlanadi: jumistin kolemi, onin osiui, kaytalaniui, dem aliu uakti, tezligi t.b. katal turde sheklenip aniklanadi. Bul metodlar menen oqiwh materiallarinin mazmunina, sabaqtin kerekli uskeneler menen tamiyinleniui (top, snaryad t.b.) baylanisli oqiwhshilar topar ha'm jeke tu'rinde uyretilip, xareket ko'zgalislari jetilistiriledi.

SHinigiulardi bolip u'yretiwh metodi. Bunda daslepki uakitta shinig'iw bolim bolip uyretilip keyin putin etip biriktiriledi. Bul oqiwhshilardin daslepki uyreniuiin jenillestiredi. Bul metodtin artikmashiligi tomendegishe: shinigiudi u'yretiwdi jenilletedi, tiykargi waziypa kem-kemnen iske asiriladi, shinig'iwlar di sapali orinlauga mumkinshilik beredi, jiberilgen kemshiliklerdi o'z uaktinda jenil duzetiuge boladi t.b. Solay etip bul metod oqiwhshilardin xareket uqibin bayitadi ha'm uyrenetugin xareket di doretiushilik penen tallauga mumkinshilik beredi.

SHinigiwdi tutasina u'yretiwh metodi. Bul metod bolip uyretilgennen keyin u'yretiwdin' juumaklaushi baskishinda kollaniladi. Dene shinigiuiuin texnikasi oni tutasina orinlau arkali jetilistiriledi. Al, orinlaushi jenil shinig'iwlar tutasina uyreniledi ha'm jetilistiriledi. Bul uakitti unemleuge mumkinshilik beredi.

SHinigiulardi jeke tartiplestirip orinlau metodi. Bul metod oqiwhshilar ayirim bilimge ha'm ukipka iye bolgannan keyin shinig'iwlar di jetilistiriu baskishinda paydalaniladi. Bul metodtin toparina oyin ha'm jaris metodi kiredi. Bular o'zlerinin o'zgeshelikleri menen sipatlanadi.

Oyin metodi dene ta'rbiyada oyin shinig'iwlarin uyretiude ha'm jetilistiriu de kollaniladi. Oyin ha'mme uakit dene ta'rbiyanin ilajlari iretinde paydalaniladi. Oyin oqiwhshilardi xareketlerge uyretiude ha'm ta'rbiyalau da ulken axmiyetke iye. Oyin arkali turmista, askeriy iskerlikte kollanilatugin xareketlerge uyretdi. Oyinnin o'zi jamiyette adamlardin miynet ha'm korganiu iskerligi tiykarinda payda bolgan jamiyetlik kubilis bolip esaplanadi. Ol adamlardi doretiushilik iskerlikke ha'm madeniyatka ta'rbiyalau da axmiyetli kural bolip esaplanadi. Sonliqtan oyin, adamlardin dene jetilisiuine, doretiushilik jedelligin, kizigiushiligin, bir-biri arasindagi katnasiklar di ta'rbiyalau xizmetin atkaradi. Oyin metodi oqiwhshilirdin dene sapasin ta'rbiyalau da ha'm xareket ko'nligiwhlerin kaliplestiriude dene ta'rbiya sabag'i uaktinda kennen paydalaniladi.

Oyin metodinin o'zine tan belgileri bar:

1. Oyin uaktinda adamlar arasinda kuramali katnasiklar payda boladi. Oyin metodi jaris tu'rinde kollaniladi. Jaris uaktinda karsilaslar arasinda ha'r qiylijagdaylar payda boladi. Usigan baylanisli oyin metodi oyinshilar arasindagi katnasiklar di katal turde iretlestiriudi talap etedi.

2. Kutilmegen uakitta xareket di orinlau jagdaylarinin o'zgeriui uaktinda guresti alip bariui. Bul jagdayda oyinga katnashiushilar, payda bolgan waziypalar di sheshiudin xar turli usilin biliui kerek ha'm gurestin barisindagi ha'r qiylio'zgermeli jagdaylarga beyimlesiui tiyis.

3. Xareket ko'zgalislari uaktinda jokari doretiushilik initsiativanin talap etiliui. Oyin jagdayinda xareketi o'zinshe tanlap aliu, onin orninda akilli kollaniu kerek boladi.

4. Xar turli xareket ko'nligiwlernin ha'm sapalardi paydalaniu o'zgesheligi. Oyin iskerliginin waziypasina tiyisli xareket turleri paydalaniladi. Mis: Juwiriw, sekiriu x.t.b. Bunday xareketler oyinda belgili natijeye erisiu ushin kollaniladi. Bulardin barligi oqiwsnilardin denesine unamli tasir jasadidi.

Oyin metodi mazmuninin sapaliligi natijesinde oqiwsnilarda koplegen xareket ko'nligiwlernin ha'm sapalarin rauajlandiriuga boladi, dene tayarligi jetilistiriledi. Usinin tiykarinda kutilmegen jerde kerek bolgan xareketlerdi orinlau uqibina iye boladi. Oyin metodlarin duris paydalaniu arkali oqiwsnilarda jamiyetlik seziledi, jedellikti, turakliligi, batil xareket isleudi, sapaliligi, tartiplilikti ta'rbiyalauga boladi.

Jeke metodi oqiwsnilardin ha'reket uqibin arttiriwda ha'r tu'rli jag'daylarda qollaniladi. Jaris dene ta'rbiya shinig'iwlarnin sho'lkemlestiriw tu'rlerinin' biri. Qa'legen dene shinig'iwlari menen jaris sho'lkemlestirilip balalardin ha'r ta'repleme rawajlaniwina ta'sir jasawg'a boladi. Mis: Jaris metodin sabaq dawaminda qollaniuga boladi. Bul metod oyin metodi menen uqsas. Biraq olardin atqaratugin xizmetine muwapik ayirmashiligi bar. Oyin metodinda u'yretiw jumisi belgili o'zgeshelik mazmunga iye. Al jaris metodinda xareketlerdi orinlaw onin mazmunina baginadi.

Jaris metodin sipatlawshi belgiler:

1. Barliq xareket iskerliktin jeniske erisiu ushin burin aniklangan kagiydaga baginip orinlaniui. Bunday waziypa katnasiwsnilardin doretiushilik jedelliginin, tayarliginin darejesin aniqlawg'a ja'rdemin tiygizedi.

2. En jokari sport na'tijesine erisiw ushin dene ha'm psixologiyaliq ku'shlerdin maksimal paydalaniwi. Jaris metodi natijesinde qatnasiwsnilardin funktsionalliq mu'mkinshiligi barinsha qollaniwga jag'day payda boladi.

Demek jaris metodi en' joqari hareket sapalarin talap etedi, sonin ushin da hareket qozg'alislarnin jetilistiriwde u'lken a'hmiyetke iye. Bul metod oqiwsnilardi aldin-ala ha'r ta'repleme tayarlap sho'lkemlestirgen jag'dayda paydali natijeye beredi ha'm buringi dene tayarliq da'rejesin joqarilatadi.

Sorawlar

1. Metod degenimiz ne
2. u'yretiw metodlarina qoyilatug'in talaplar
3. So'zden paydalanuw metodinda qanday jumislar a'melge asiriladi
4. Ko'rgizbeli qural metodinda qanday qurallardan paydalaniladi.
5. A'meliy metodlar.

11-Tema. HA'REKETLERGE U'YRETIW BASQISHLARININ' DU'ZILIW TIYKARLARI.

Joba:

1. Ha'reket iskerligine tanistiriw etapi ha'm onin' mazmuni.
2. Ha'reket iskerligin o'zlestiriw etapi ha'm onin' mazmuni.
3. Ha'reket iskerligin jetilistiriw etapi ha'm onin' mazmuni

Paydalanilg'an tiykarg'i sabaqliq ha'm oqiw qollanbalar: A3; A4; A5; A6; Q6; Q7; Q8; Q9; Q10; Q11;

Ha'r qanday shınıǵ'ıwlarǵ'a u'yretiw belgili aralıqtag'ı waqıttı talap etedi. U'yretiwdin' ha'r bir basqışının' jeke wazıypası ha'm jetekshi belgileri boladı. Mug'allım wazıypalardı esapqa alıw na'tiyjesinde u'yretiwdin' metodların tayarlıq ha'm ja'rdemshi shınıǵ'ıwları tan'lap aladı. Sonın' menen birge u'yretiw principlerin tolıq iske asırıwı mu'mkin.

U'yretiwdin' du'zilisi jeke wazıypalardıń ilajlar, metodlar ha'm principlerdin' turaqlı baylanısları payda boladı. Bunın' barlıq elementleri belgili bir ha'reket qo'zg'alıslarına u'yretiwdin' tiykarg'ı wazıypası menen baylanıslı boladı. Eger tiykarg'ı wazıypa ha'reket ko'nligiwin qa'liplestiriw bolsa, u'yretiw sha'rtli tu'rde u'sh etapqa bo'linedi`

1. Ha'reket iskerligine tanistiriw
2. Ha'reket iskerligin o'zlestiriw .
3. Ha'reket iskerligin jetilistiriw

Da'slepki u'yreniw. U'yretiwdin' bul basqışında maqset hareket xızmetine onın' tiykarg'ı variantında ulıwma ta'rizde orınlaw ta'jiriybesi quramında tabıladı. U'yreniwshiler jan'a hareket texnikasının' negizin o'zlestirip alıwı kerek. Birdey jag'daylarda bunday ta'jiriybeler olar ulıwma fizikalıq tayarlıq barısında payda qılınǵ'anda bekkem a'hmiyetke iye bolıwı ha'm texnika anıq jetilistirilmegen jag'dayda ko'nlikpege aylanıwı mu'mkin. Basqa jag'daylarda bul ta'jiriybeler ha'reketlerdi orınlanatug'ın ustası bolıw jolında da'slepki basqış esaplanadı. Bul sport ushın ayırıqsha xarakterli.

Da'slepki ta'jiriybeni quramında basqışlı fiziologiya mexanizmi ta'repinen sonın' menen xarakterli, bul basqış dawamında miy qabıǵ'ında dinamik stereotipinin' tiykarı jaratıladı. Bunda jaramlı tuuma ham arttırılǵ'an reflekslerdi tan'law, sonday-aq u'yreniwshilerdin' hareketler orınlaw ta'jiriybelerinde bolmag'an reflekslerdin' janaların sheship berniw kerek boladı. Na'tiyjede basqış aqırında u'yreniletug'ın xızmet texnikasının' tiykarına say keliwshi ha'reket reflesleri sisteması quramına kiredi. Bul basqıştıń o'zine say o'zgesheligi: a) ha'reketlerdin' ken'islik ha'm waqıt ta'repinen jeterli da'rejede anıq bolmawı, muskul ha'reketlerdin' anıq emesligi; b) ha'reket akti ritminin' tegis emesligi; v) kereksiz qosımsha ha'reketlerdin' barlıǵ'ı; g) quramalı ha'reket fazaları ortasında jaqınshılıqtın' joqlıǵ'ı;

Ha'reketlerdin' ken'islik ha'm waqıt ta'repinen anıq bolmawı, sonday-aq muskullerdin' zor berip ha'reket qıldıruwdın' mu'na'sip emesligi, birinshiden nerv barısında bas miy qabıǵ'ında irrodaciya bolıwdan, ekinshiden bolsa ishki tormozlawdın' jeterli emes ekenligi nerv processlerinde bas miy qabıǵ'ının' ha'reket analizatorı da radiaciya qılınıwı iste qatnasıwı kerek bolǵan funktsional ha'reket birlikleri menen bir qatarda, bul birlikke olardıń orayında qozǵ'alıwdın' radiaciya kılıwshı processii bolıw ha'm basqa birlik de boladı. Sırttan bul ha'reketin' kerekli jo'nelisi ha'm amplitudadan

shetke shıǵ'ıwında ko'rsetiledi. Qozǵ'alıs processin radiaciya qılıw muskullardın' zor berip ha'reket etiwidin' ılıyıq bolmawına alıp keledi: u'yretiwshi kereginen ko'p ku'sh jumsawdı ha'm hareketlerdi denenin' pu'tin yamasa bir bo'lek muskullerin ku'sh penen iske salıwǵ'a orınlanadı. Bunın' ha'mmesi usı basqışta o'te da'rejede sharshaw, ha'lsizleniw ha'm iskerlik qa'bileti to'menlewidin' sebeplerin sho'lkemlestiredi. Ha'reket akti ritminin' qattı bolmaslıǵ'ı a'dette u'yreniwshilerdin' ha'reket aktlerinin' ayırım fazaların waqıttan aldın orınlawǵ'a ha'reket qılıwlarında ko'rinedi; bular ko'plew ku'sh jumsawǵ'a baylanıslı bolǵ'an tiykarg'ı fazalar. Bul tiykarg'ı fazadan aldın u'zilispe bolatug'ın ha'reketler ushın a'sirese xarakterlenedi. Ha'reket aktleri ayırım fazalardın' na'wbetpe-na'wbet keliw ritmin (a'sirese olar ortasınan pauzanı) belgilewge tormozlaw reflekslerinin' keshigip tormozlanıwı tu'ri boyınsha payda bolıw arqalı erisiledi. Belgili, tormozlı refleksi unamlı reflexlerge qarag'anda ju'da' qıyınshılıq penen pyda boladı. Ma'selen, gimnastika menen shug'ıllanıwshılar geybir ta'jiriybelerdi quramına tabıwǵ'a ha'reketlerdin' ayırım fazaları ortasında za'ru'r pauzalar ornatiw ushın uzaq islew talap etiledi. Bunday tormozlanıw reflekslerin nerv xızmetine qozǵ'alıwshı tu'rde bolǵ'an islerde payda qılıw ju'da' qıyın. Quramalı ha'reketler usı basqışta ha'reket fazalarına itibar qaratılǵ'an da g'ana orınlanıwı mu'mkin.

Da'slepki ha'reket ta'jiriybelerin quramında ko'rsetilgen o'zgesheliklerdi esapqa alıp u'yretiwdin birinshi basqışında to'mendegi wazıypalar qoyıladı.

1. Ha'reket akti haqqında bul aktin' maqsetin tu'siniwge tiykarlang'an bir pu'tin qıyal payda etiw.

2. Shug'ıllanıwshılardın' ha'reketlerin orınlawga ta'djiriybelerdi jan'a ha'reketlerdi o'zlestiriw ushın kerek bolǵ'an elementler menen toltırıw.

3. Ha'reketlerdi tolıq orınlawǵ'a erisiw.

4. Kereksiz ha'reketlerdi muskullardan kereksiz da'rejede ku'shleniwin jok etiw.

Usı basqışta u'yretiw metodikası didaktikalıq principlerdi jayıwǵ'a, u'yretiwdin' usı basqışı ushın xarakterli bolǵ'an metod ha'm usıllardan paydalanıwǵ'a qatar o'zgesheliklerge iye.

Ha'rektlerdi u'yreniwge baslang'ısh payıtında sol ha'reketler menen aldınnan tanısıp shıǵ'ıw esaplanadı. Bunda hareketlerdin' a'hmiyeti ha'm o'zgesheligi so'zlep beriw, ko'rsetiw, ha'reket texnikasının' tiykarın qısqasha tu'sindirip beriw, sonday-aq a'melde orınlap ko'rsetiw arqalı erisiledi.

So'ylep bergende u'yreniwshiler ha'reketlerin ko'zde tutılǵ'an maqsette ha'reketlerdin' a'hmiytin tu'sinip alıwı kereke, sa'wbet olarda ha'reketlerdi orınlawǵ'a qızıǵ'ıwshılıq oyatıwǵ'a ha'm bunın' menen ha'reketlerdi o'zlestiriw ushın za'ru'r stimiul, irrodialı ku'sh jaratıwǵ'a ja'rdem beriw za'ru'r. Sa'wbette usı hareketin' payda bolıwı haqqında onın' a'meldegı ha'm sport tarawındag'ı a'hmiyeti haqqında, joqarı jetiskenlikke ha'm shug'ıllanıwshılar ushın jaqın bolǵ'an normativler haqqında mag'lıwmat (tariyxıy spravka) bolıwı kerek.

Ko'rsetiw eki aspekte a'melge asırıladı. Birinshiden, ha'reket ta'biyg'ıy ko'riniste ko'rsetiledi (a'dette tiykarg'ı variant ko'rsetiledi, ha'rekette bolǵ'an qızıǵ'ıwshılıqtı ha'm onı o'zlestiriwge bolǵ'an tilek ja'ne asırıladı. Ekinshi aspekt tek oqıtıw o'zgesheligine iye bolıp uyreniletug'ın ha'reket texnikası tiykarg'ı shug'ıllanıwshılar sanasına sin'diriw maqsetinde go'zleydi. Bul jag'day didaktik ko'rinisli ko'rsetiw usıllarınan paydalanıladı.

Ha'rpqptti orınlaw tpxnikasının' tiykarg'ı da'slep maksimal da'rjede ulıwma ha'm qısqa qılıq usıl ha'm onın' bo'limlerinin' anıq terminologik normaların aytqan jag'dayda tusindiriwı kerek. Bul basqışta ha'reketi orınlaw texnikasın anıq ta'rizde

tusindiriw maqsetke muwapıqlıg'ı sonı uyreniwshiler jan'a axborotlardın' ko'pliginin' putin tafsilatların eslep ha'reket a'mellerin tolıq alıwları mumkin emes. Ha'reketlerdi olardı uyrenip barıw barısında tolıq bilip aladı. Sonın' ushın bilip alıw uyretiwdin' qaysı bir basqıshı o'zgeshelikke say keliwine qarap og'an a'mel qılıw kerek. Shug'ıllanıwshılar ha'reket penen tanısıp bolg'an, onı orınlawg'a kirisedi. Bul jaratılg'an ulıwma qıyaldı tiykarg'ı ha'reket sezimleri menen toltırıwıg'a oqıwshılardıń tapsırılǵ'an ha'reketi orınlaw imkaniyatın bahalawda ha'm kelesi oqıw islerine bolg'an ha'westi asırıw ushın qosımsha stimullar jaratıwıg'a mumkinshilik beredi. Ha'reket strukturasının' quramalılıǵına beredi. Ha'reket strukturasının' quramalılıǵına qarap bul ha'reketi tolıq tiykarg'ı yamasa jenillestirgen variantta orınlaw usınıs etiledi. Jan' hereketi tlıq orınlawg'a kirisiw ushın aldın uyreniwshiler bul ha'reketi orınlawg'a qattı iseniw kerek boladı.

Tanısw barısında jan'a ha'reket antına kiretug'in payda qılınǵ'an, tuwma ha'reket avtomatizmler ja'rdem beriwshi ideomotor reakciyasının' roli juda' za'rur. Uyreniwshilerdin' ha'reket qılıw a'meli haqqında qıyallaw tolıq ha'm anıq boladı. Usı ta'repten oqıtıwshının' sheberligi qoyılǵ'an ha'reket wazıypaları menen oqıwshılardıń bul haqqındag'ı ta'jiriybeleri ortasında associya jarata alıwı menen belgilenedi. Associyaciya qansha tolıq obrazlı imocionallaynıń jaratılıwı uyretiw sonsha an'satlaw ha'm tezrek dawam etedi Mine usı tayanış izlew da'wirinde predmet xarakterindegi ha'r qanday mumkinshilik bolatug'in saltırw ha'm tapsırmalar a'sirese a'xmiyetli boladı. A'lemdegi ba'rshe na'rseni biz tek salsıtırıw arqalı bilip analiz degen EdiUshinskiy adamnıń putkil biliw processinde salıstırıwdın' bunday tiykarg'ı nızamı sonı ko'rsetedi, didaktikada ha'm salıstırıw tiykarg'ı usıl bolıwı mumkin.

Ta'jiriybeden ha'm saltırwıdan paydalanıw jolı menen bolatug'in ha'reket tuwrısında qıyallaw ha'm qarım-qatnas jaratılsa bunnan keleshek ıqtıyaj modeli sıpatınmda ha'reket wazıypaları juzege keledi. Jan'a sha'rtli ha'reket refleksleri birinshi na'wbette seziw tiykarında payda boladı, biraq olar sol waqıttın' o'zinde tusinik alınsa, bul reflekslerdin' payda bolıwı barısında alınsa,tezlestiriledi. Ha'reketin' tuwrı orınlanıp atırg'anlıǵın biliw refleksin bekkemlewdi qa'te ha'reketlenip atırg'an biliw ele kereksiz ha'reket ta'sirinin'asıwına ja'rdem beredi.

Oqıtıwshı sanalıq ha'm aktivlik korincipine a'mel qılıp birnshileri uyreniwshiler aldına ha'reket wazıypaların tiykarg'ı ta'rizde qoyıw ha'm olardıń orınlanıwı kerek bolg'an zattı anıq tusiniwge erisiw Ekinshiden berilgen ha'reketi qalay orınlaw kerekligi haqqında qıyal jaratıwı kerek. Bunıń menen oqıtıwshılardıń ha'reket programması ha'm tapsırmanı orınlawg'a psixologiya ta'repten tayarlıǵı ta'miynelinedi, ushinshiden uyretiw sonday sho'lkemlestiriw kerek. Aqıbette oqıwshılarg'a mg'mkinshilik barınsha ko'plew mag'luwmatlar beriu xabardı olarda bolg'an mumkinshilikler aynalasında qayta islep shıǵıw. Ha'reket barısında juzege keletug'in sezimlerdi an'lawg'a ha'm bahalawg'a erisiw kerek bul usı sezimlerdi sana ta'rizde basqarıw imkaniyatın beredi, tapsırmanın' orınlanıwına qarap onı qaytalap alıw uyreniwshi nelerdi bilip alg'anlıǵı ha'm endi neni uyreniwi kerekligi salıstırıladı.

Bunda o'z-o'zine baha beriw o'z-o'zine esap beriw ha'reketin' orınlanıwı so'ylep turıw o'z-a'zine buyırıq beriw ha'm usı kibi usıllar ulken rol oynaydı.

Ha'reketi da'slepki uyreniwge oqıtıwdın' ko'rgizbeli boıwdı ha'reketin' tiykarg'ı fazaları haqqında seziw ha'm qıyal etiw imkanın beriwshi ha'r tuli metod ha'm usıllar ja'rdem menen ta'miynlenedi. Bug'an obrazlı tg'sindiriw ,

ta'sirn'i qılıp ko'rsetiw ha'r turli ko'riw dawıs signaları ha'reketti sezeiwge tiykarlang'an usıllardan, qosımsha kushlerdi paydalanıw predmet xarakterdegi tapsırmalar beriw uyreniwshi ha'reketlerdi tuwrı orınlang'anda juzege keliwi lazım bolg'an sezimlerin aytıp beriw arqalı erisedi. Oqıwshılar ta'repinen ha'reketlerinin tek tuwrı orınlanıwı emes ba'lki qa'telerge jol qoyıp orınlang'anı ha'm ko'rsetiw maqsetke muwapıq. Bul jarıs oqıwshılarg'a qa'telerin jaqsı ha'm tezirek tusinip alıwg'a ja'rdem beredi. Dawıs signalları tiykarg'ı kush beriletug'ın waqıtta aytıp beriw sonday-aq ha'reket aktinin' ritm ko'rsetiwi ushın qollanıladı, Hareketi da'slepki o'zlestiriwde quralsız ja'rdem ko'rsetiw juda' a'hmiyetke iye, sonday-aq bul ja'rdem arqalı tuwrı jo'nelis amplituda ha'm tezlik seziledi. Ha'reket aktındag'ı qopal buzılıwdın' aldı alınadı. Ta'jiriybe ha'm arnawlı izertlewlerdin' ko'rsetilgenindey bunday metodtı qollang'anda uyreniw tez ha'm sıpatlıraq o'tedi.

Bul u'yretiw usılının' onnan istin' ko'zin bilip paydalanılmag'andag'ı unamsız ta'repin de na'zerde tutıw kerek. Ja'rdem u'yretiwshilerdin' aktivligin pa'seyttiriwge alıp keliwi mu'mkin. Olar okıtwshının' ja'rdemine isenip ha'reketlerdi orınlwg'a za'ru'r da'rejede zor bermeydi. Sonın' ushın sırttan beriletug'ın ja'rdem u'yreniwshilerdin' zor beriwlerin waqtınsha qollaytug'ın bolıwı biraq olardıń ornın baslamawı kerek. Shug'ıllanıwshılar o'zlerin jeke zor beriwge qanday u'hyrenip barıwlarına qarap ja'rdem a'ste aqırın kelmewi ha'm ha'reketlerin basqarıw xarakterine iye bolıwı kerek. Sonı da na'zerde tutıw kerek basqalardıń ja'rdem beriwı menen baylanıslı bolg'an qozg'alıslar (ja'rdem beriwshinin' uslap alıwınan, su'yenish bolıwdan, tartıp turısınan ha'm sol kibiler) signal a'hmiyetin tartıwı qozg'awshılardıń sistemasına kiriwi mu'mkin, bul qozg'awshılar tiykarında qabıq xızmetinin' dinamikalıq stereotipii payda boladı. Usı waqıtta ja'rdemdi tamamlaw bul qosımshalar qozg'awshılardıń stereotipinin' buzılıwına alıp keledi. Bul oqıwshılar tapsırmanı erkin orınlaw qabileline iye bolıwı menen-aq ja'rdemdi toqtatıw kerekligin ja'ne bir ma'rte tastıyıqlaydı. Shetten bolatug'ın ja'rdem sırtqı ku'shler ha'reket akti strukturasın buzg'an jag'daylarda da u'yretiwge kesent tiygizedi.

Da'slepki u'yreniw basqışında tapsırmanı orınlap bolıw yamasa bolmaslıg'ı:

a) okıwshılarda ha'reket ta'jiriybesinin' qa'nshelli ko'pligi;

b) orınlanatug'ın ha'reket strukturasının' qa'nshelli qıyınlıg'ı;

v) strukturanın' u'yreniwshilerdin' fizikalıq imkaniyatlarg'a qanshelli tuwrı ekenligi belgilenedi.

Da'slepki ta'jiriybenin' tez payda bolıwı ha'm sıpatı u'yreniwshinin' ha'reket ta'jiriybesinin' qa'nshelli baylıg'ını ko'p ta'repten baylanıslı. Bul ta'jiriybe qa'nshelli ha'r ta'repleme bolsa jan'a hareketler sisteması sonsha tez ha'm an'sat payda boladı. Eger u'yreniushinin' jan'a sistema du'ziw ushın kerekli quramındag'ı bo'limlerdin' ha'mmesi tayar jag'dayda bar bolsa, onday waqıtta jan'a ta'jiriybe ha'm ko'nlikpelerdin' do'retiwshilik ta'rizde paydalanıw menen birinshi u'yrengende payda bolıwı mu'mkin. Jan'a ta'jiriybe bas miy qabıg'ının' ulıwmalastırıw ham jan'a jolg'a salıwshı wazıypası barlıg'ı ushın bo'limlerdi sintezlep bir pu'tin qılıw na'tiyjesi boladı.

Quramalı strukturadag'ı ha'reketli shınıg'ıwdı ol haqqında tegis qıyal jaratılğ'annan keyin qag'ıydag'a ko're bo'lip taslaw metodı menen bo'limler boyınsha a'meliy o'zlestire baslaw maqsetke muwapıq boladı. Baslawish bilimde bul metodtın' ulıwmalastırılğ'an barlıq shınıg'ıu metodına qarag'anda bolg'an kerekligi to'mendegilerden ibarat. Birinshiden pu'tinliktegi shınıg'ıw metodınan paydalanıp, bir waqıttın' o'zinde itibardı salıstırg'anda sheklengen mug'dardag'ı elementlerdi qaratuw mu'mkin, bul waqıtta basqa elementler za'ru'r da'rejede du'zetiw qaytalana

beredi. Ha'rekettin' pu'tin fazaları qatal tarizde du'zetiw talap qılǵ'anda da'slepki u'yreniwde ha'rekette bolǵ'an qa'telerdi bekkemlewge alıp keledi.

Ekinshiden, pu'tin ha'reketti qaytalaw, bo'lek bo'limlerdi qaytalawǵ'a qarag'anda ko'p fizikalıq ku'sh jumsawǵ'a ha'm nerv zor beriwdi talap qıladı. U'shinshiden, sha'rtli ha'reket reflekslerdin' quramalı sisteması eger bul sistemanın' tiykari da'slep u'lken bolmag'an bo'limlerde ko'rilse, qag'ıydaǵ'a ko're an'sat payda boladı. Birden quramalı sistema du'ziw onın' gey bir bo'limlerdi jan'adan quramında taptırıw kerekligin itibarg'a alıp, bpatın' u'lken yarım shar qabıǵ'ı ushın a'sirese awır wazıypa, onı sheshiwge urınıw qabıqtın' analizatorlıq wazıypasın buzıwǵ'a alıp keliwi mu'mkin. Ha'reketti bo'limler boyınsha u'yreniw bolsa nerv processlerinin' dinamikasın jen'illestiredi. (B.A. Ashmarin) bo'lip-bo'lip shınıǵ'ıw islew metodınan paydalanıwǵ'a aldın ha'reket aktının' bo'lek fazaların u'yreniwde izbe-izligi belgilenedi, keyin tapsırıqlar sisteması ha'm juwmaqlawshı shınıǵ'ıwlar islep shıǵ'ıladı. Quramalı ha'reket aktinde ba'rshe fazalar ulıwma ritmge boysındırılǵ'an boladı. Olardıń fazalarının' ha'r biri alding'ısının' orınlanıw tezligine sonday-aq bunda payda bolatug'ın inercia ha'm reaktiv ku'shlerge baylanıslı. Ayrım fazalardı salıstırǵ'anda bekkemligine qaramay, olardı mexanik jag'dayda strukturasın qatal buzıp, bo'lip taslaw kerek emes, basqa jag'dayda bir pu'tinnin' bo'limleri bolmay qaladı. Bo'lip taslaw za'ru'r bolıp qalsa, bul isti ayrım fazalardıń o'zinin' dinamikalıq, kinematik ha'm ritmlik parametrlerin mu'mkinligi barınsha tolıqlay saqlap qalıwǵ'a ha'reket etiw kerek. Bug'an bul fazalardı o'tiwshi barlıq ha'reketke aylandırıw-juwmaqlawshı shınıǵ'ıw degen shınıǵ'ıwlarǵ'a aylandırıw jolı menen erisiledi.

Bo'limlerdi o'zlestiriw menen birge, jeke ko'nlikpelerdin' bekkemleniwden qashıwı kerek. Sonday-aq, bo'limlerdi bir pu'tinliktegi ha'reket aktine birlestiriwde bunday ta'jriybeler «unamsız qosıw mexanizmine ko're» ha'rekettin' bunnan keyingi o'zlestiriwine kesent etedi. Tor hareket wazıypaların qoyıw u'yreniw dıqqatın, bir neshe ha'reket wazıypaların orınlawǵ'a urınıwǵ'a qarag'anda, quramalı ha'reket bo'liwlerine tolıqraq ha'm na'tiyjelirek qaratıwǵ'a mu'mkinshilik beredi (V.K. Filippov). Dıqqat o'lsheminin' ha'r dayım 4-6 ob'ekt ortasında o'zgerip turıwı esapqa alınıwı kerek (V.M. Teplov).

U'yreniwge joqarıda aytıp o'tkenimizdey, ha'reket a'meli strukturasının' u'yreniwshilerdin' fizikalıq mu'mkinshiligine say keliwi ju'da za'ru'r. Oqıwshının' hareketi tuwrı orınlay alıwı ushın ku'sh, tezlik ha'm basqa sıpatlardın' rawajlanıwına jeterli da'rejede bolmasa, tiyisli da'rejede fizikalıq tayarlıqqa erisilmegenshe, u'yreniwdi toqtatıp qoyıw kerek. Basqa jag'dayda buzılǵ'an hareket usıllardı bekkemlep qoyıw mu'mkin. Qeyin olarda du'zetiw qıyın boladı.

Ha'reketlerdegi belgisizlikti ha'm atqarıw qa'telerdi to'mendegi izbe-izlikte: qopal ha'm za'ru'rlerin, keyin mayda ha'm onsha a'hmiyetli bolmag'anların sheshiw kerek. Ta'jiriye sonı ko'rsetedi, anıq ha'reket a'mellerine u'yretiwge mug'allım ha'mme waqıt eki tu'rdegi tipik ha'm tipik emes bolǵ'an qa'telerge dusm keledi. Tipik qa'telerdin' aldın alıw, olardı sheshiw ushın metod ha'm usıllardı ko'zde tutadı. Ma'selen, hareketlerdi orınlawǵ'a u'yreniw hareketlerdin' tuwrı jo'nelisinen yamasa amplitudasınan kete almaytug'ın sharayat jaratılǵ'anda (boslıqta har tu'rli predmetli tapsırma ha'm basqaların sheklew), qa'telerdi, ma'jbu'riy sheshiw usılı ko'a waqıt na'tiyjeli boladı. Tipik emes bolǵ'an qatelerdi shug'ıllanıwshılardıń ha'r birinin' o'zine say o'zgesheligi tegis u'yrenilgende sheshiw ushın olardıń aldın alıw mu'mkin boladı. Ha'reketlerdin' anıq emes ha'm qa'te bolıwdın' sebeplerin anıq belgilew za'ru'r. Bas miy u'lken jartı shar qabıǵ'ının' kinestetik analizator qozǵ'alıwshılarda, bul qa'p-qaran'g'ı, Sechenov itibar

bergendey, muskul seziwin «ajratıp» alıw ushın,aldın og'an qabıqqa ko'riw ha'm usitiw analizatorlardın' ja'rdem beriwı za'ru'r.Keyninen olardıń wazıypası kemeyip baradı ha'm jetekshi roldi ha'reket analizatorı iyeleydi.

Ha'reket ta'jriybelerinin' quramın taptırıw ko'p ta'repten u'yreniwshinin' joqarı nerv xızmetinin' tipologik o'zgesheligine baylanıslı (A.N.Krestovnikov,D.P.Bganova ha'm A.G.Prigor`eva h.t.b).Ko'p waqıt qozg'alıs processii tormozlanıw processinen joqarı kelgende u'yreniw qıyınlasadı;tez ta'sirlenetug'ın oqıwshılarg'a keshigiw sha'rtli tormozlı reflekslar ju'da' qıyınshılıq penen payda boladı.Bunday oqıwshılar tiykarg'ı ku'sh beriwge waqtınan aldın bekkem turıp a'melge asıradı(V.D.Moznichenko).Olarda ha'reketi u'yrenip bolg'annan keyin ha'm quramalı sha'rayatta-jarıslarda,sharshag'anda ha'm basqalarg'a keshigiwshi refleksda buzılıw bolıwı mu'mkin.Tormozlanıw processinin' u'stin bolıwı ha'm processleri ha'reketshen'liginin' jamanlıg'ı menen parq qılıwshı oqıwshılarda ha'm ha'reket ko'nlikpesi ha'm ta'jriybeleri kesh quramın tabadı.Ha'reketlerdin' pa'sligi bunday oqıwshılarg'a kerekli ha'reketler tezligin,ko'nlikpesi ham ritmin iyelewge uzaq waqıt mu'mkinshilik bermeydi.Qabıg'ının' processinin' ha'reketshen'ligi tayarlıq tezligi shınıg'ıw quramında arnawlı rawajlandırıwǵa,racional texnikag'a say keliwshi dinamik stereotiptin' payda bolıwǵa jol qoymaw maqsetinde u'yreniletug'ın ha'reketi waqtınsha toqtatıwǵa tuwra keledi.

Bunday reakciyanın' aldın alıw ha'm onı sheshiw ilajın ko'riw,qorqıw emociyasın payda qılıwshı sebeplerdi joq qılıw za'ru'r.Bul ta'repten iseniw,qa'wipsizlik sezimin payda etiwshi ha'm bunnı' menen u'yretiwdin' barısın tezlestiriwshi straxovka na'tiyjeli bolıp qaladı.Usı ma'nide straxovkanı u'yretiwdin' metodikalıq usılı dep esaplaw mu'mkin.

Birinshi basqışda u'yretiwdi sho'lkemlestiriwge bolg'an za'ru'r talaplardan birisalıstırg'anda barlıq sha'rayat: ha'reketin' tiykarg'ı variantın ha'm u'yretiw sha'rayatın saqlaw.

Birinshi basqışda oqıtıwdın' sistemalıg'ı tapsırmanmın' optimal mug'darda qaytalawdı ha'm olar arsındag'ı aralıqtın' qanshelli u'lkenligin anıqlaw za'ru'rliǵı menen usınıladı.U'yreniwshiler tapsırmanı sonday intervallarda bir neshe ma'rte orınlaw mu'mkinligine iye bolıwı kerek,bul intervallar u'yreniwshinin' oqıtıwshı(trener)dın' eskertiwshi jaqsı saralanıwǵa,orınlawǵa biliw na'wbetttegi wazıypanı atqarıwdı jaqsılaw jolın qıyal etiwge sonday-aq,bunın' ushın za'ru'r bolg'an ku'shti tiklewge mu'mkinshilik beredi.Sonın' menen birge,oqıwshılarg'a tapsırmanı aldın'g'ı orınlanıwın seziw sezimleri saqlanıp qalıwı kerek.Bunday jag'dayda ha'reketlerdi jaqsıraq qaytalawdı talap qılıw paydasız ham ha'tte zıyanlı,sonday ha'reketlerdi,aldın jol qoyılǵ'an qa'telerdi sheshiw bekkemlewge alıp keledi.U'yretiwdin' usı basqışında jan'a ha'rketlerdi bir shınıg'ıwdın' o'zine onsha ko'p bolmag'an mug'darda qaytalaw menen g'ana shekleniw maqul.

Shınıg'ıwlar ortasında bir-eki ku'n(qara sızıq)ha'm 30 ku'nnen ko'p (punkt sızıq)waqıt o'tkerip bruslarda o'tkiziledi.Gimnastikalıq elementlerin orınlaw sıpatın bahalaw grafigi uzaq u'zilispe qılıwǵa jol qoymaw za'ru'r.U'yretiw baslang'anda jan'a ha'reketlerdi mu'mkinshiligi barınsha tez-tez orınlap turılsa jaqsı bolar edi;Keyninen ta'jriybe ha'm ko'nlikpelerdin' qanshelik bekkemleniwine qarap shınıg'ıwlar arasındag'ı ta'nepis waqtı a'ste-aqırın asırılıwı mu'mkin.

Bo'lek sha'rtli refleksler kibi olardıń sisteması ha'm is waqtındag'ı ta'nepislerde so'nedi.Sol na'rse anıqlang'anda,is waqtında ta'nepis qılıw ha'reket ko'nlikpesi ha'm ta'jriybelerin quramın taptırıwdın' da'slepki basqışlarında ku'shli unamsız ta'sir qılıwı 10-su'wrette shınıg'ıwlar arasında az ha'm ko'p waqıtlı ta'nepisler qılıp u'yreniwdegi

gimnastikalıq elementlerdi orınlaw sıpatında berilgen baha ko'rsetilgen su'wretten ko'rinip turıptı,onsha u'lken bolmag'an ta'nepisli shınıg'ıwlarında ko'nlikpe jen'isli payda qılın'ın.

Anıq u'yreniw.Bul u'yretiw basqışhı aldında turg'an maqset aldın payda qılın'ın «qopal»ta'jriybelerin anıq pu'tin ko'nlikpelerine qayta islep shıg'ıl'ın ta'jriybesine jetkiziwden ibarat.Anıq u'yreniw processinde ha'reketti usı da'rejede anıqlaw kerekli na'tiyjede ta'jriybe barıp-barıp anıq ha'reketti bilip alıw ko'nlikpesine aylansın.Da'slepki u'yretiw ko'plew ha'reket texnikası tiykarın u'yreniwden ibarat bolg'an bolsa,ekinshi basqışhta yamasa bul tiykar anıq u'yreniledi ha'm onın' detalları anıqlanadı.

Anıq u'yreniw basqışhı quramında ha'reket aktının' bo'lek a'mellerinin' erterek fazalı ha'm ku'sh o'zgesheligin anıqlaw menen xarakterlenedi.Bo'lek ha'reket reflekslerine ha'm ulıwma olardın' sistemasın anıqlaw bul processtin' fiziologiyalıq mexanizmi esaplanadı.A.N.Krestovnikov teriyasına ko're,bul basqışhta sha'rtli reflektorlar baylanıslardın' na'zik qa'niygelesiwi ju'z beredi.Ha'reket aktının' kinematik,dinamik ha'm ritmin xarakteristikasını anıqlaw usı basqışhqa say waqıya bolg'an miy qabıg'ındag'ı processlerdin' bir orıng'a toplanıwı ha'm indukciyalang'an,sonday-aq ishki tormozlanıwdın' rawajlanıwın ta'miynleydi.Sog'an baylanıslı jag'dayda miy qabıg'ındag'ı processlerdin',usı koordinaciya aylanısında ha'reketshen'ligi jaqsılanadı.

Sorawlar

1. Ha'reket uqibi degenimiz ne
2. Ha'reket ko'nligiwi degenimiz ne
3. Uqipti anıqlaytug'ın belgiler
4. Ha'rekettin' avtomat basqariliwi
5. Ha'reket ko'nligiwinin' qa'liplesiwi sha'rtli tu'rde qanday fiziologiyalıq basqışhlarg'a ajratiladi.
6. Ha'reket uqibinin' joqari da'rejesinin' belgileri.

12-Tema. Ha'reket sheberliklerin sho'lkemlestiriw nizamliqlari

Joba:

1. Ha'reketlerdi orinlay aliw qa'bileti
2. Ha'reket ko'nlikpeleri (I-II-III fazalar)

Paydalanilg'an tiykarg'i sabaqliq ha'm oqiw qollanbalar: A3; A4; A5; A6; Q6; Q7; Q8; Q9; Q10; Q11;

Ko'nlikpelerdin' o'z-ara bir-birine qatnas ha'm oqıtuwdın' izbe-izligi. Ha'reket ko'nlikpeleri quramında ta'biyiy ha'm qollanıw processinde ko'p waqıt bir-birine ta'sir ko'rsetedi. Aldın payda qılınǵ'an ko'nlikpeler qosıw dep ataladı mexanizm boyınsha jan'a ko'nlikpenin' quramında tabıwdı yamasa qıyınlastırıwı mu'mkin. Qosıw ko'p jag'daylarda jag'a ta'jiriybe ha'm ko'nlikpelerdin' payda bolıwǵ'a ja'rdem beredi. Kishkene toptu' ilaqtırıw granata taqtırıwdı velosipedde ju'riw ko'nlikpesi motociklda ju'riwge urınıwǵ'a ja'rdem beredi. suwg'a sekiriwshiler akrobatik shınıǵ'ıwlardan

Alg'an ta'jiriybe ha'm ko'nlikpelerdi ko'shiriwden paydalanadı. gimnastlar jan'a elementlerdi, eger olar aldın o'zlestirilgen tiykarg'ı zvenosı du'zimi boyınsha birg' birine usaw bolsa awqat ha'm tez u'yrenip aladı. Ko'nlikpelerdin' bunday o'z-ara qatnası na'tiyje beredi yamasa "unamlı ko'shiriw" boladı.

Sonın' menen birge ko'nlikpelerdin' o'zg'ara qatnası unamsız ha'm boladı. sekiriw ko'nlikpesi tosiqlardan ju'giriw u'yreniwge kesent etiwı mu'mkin, ko'nlikpesi belgili sha'rayatlarda barıw ushın o'zinde bir qadem taslap bir waqıttın' o'zinde eki qadem taslap birin ketin to'rt qadem ha'm bir waqıttın' o'zinde u'sh qa'dem taslap (M.A. Agranavskiy) ju'riw u'yreniledi. Tu'rli ha'reketli shınıǵ'ıwlar ushın ko'p bolmag'an sport tu'rlerinde "unamlı qosıw jag'dayda" arnawlı tayarlıq imutaciyalı shınıǵ'ıw ja'rdeminde paydalanadı. Hareket aktının' tiykarg'ı fazası emes ba'lkim tayarlanıw ha'm juwmaqlawshı fazaların iyelegen ha'm ko'nlikpelerdi qosıwı unamlı na'tiyje beriwge erisiledi. Sonı na'zerde tutıw kerek "unamlı qosıw" uyreniwdin' da'slepki basqışlarında a'sirese ken' korsetedi. Keyin taqlap qosıw ku'sheytip sonın' menen bir qatarda unamlı natiye unamsız na'tiyjege aylanıp qalıwı mumkin. Ma'selen granata ilaqtırıw texnikasın bo'limlerden parq qiladı bul bo'limler bir qansha jetilistirilgen bolıp usı sebepten joqarı turadı. Ko'nlikpenin' o'z-ara unamsız tasiri Du'zimi da'slepki fazalarına uqsas ham keyingileri a'sirese zarurler ortasında ulken parıqları bolg'an hareketi ozlestiriw processinde sezilip turadı. Eger na'wbet penen bunday hareket quramında taptırsa ol waqtında bul hareketten aldın u'yrenilgen ham da'slepki faza boyınsha uqsas bolg'an hareketke tu'psiz o'tiw ju'z beriwı mu'mkin. Nerv sistreması xızmetin ha'r dayım u'nemlew menen amelge asırıwǵ'a umtıladı. Sonın' ushın İ.P.Pavlov ham onın' sha'kirtleri ko'rsetip o'tkenindey nerv sistemısı ushın a'detke kirgen streotipli xızmet ha'tte bul xızmet bir qansha juwap bolsa ham jan'a xızmetke qarag'anda jen'ilirek.

"Qarsılasıwshı" ko'nlikpelerden oz-ara ta'sirinde az bekkemlengen ko'nlikpenin' buzılıwın ku'tiw kerek, egerde bekkemlilik na'tiyjesi birdey bolsa du'zilisi quramalı bolg'an ko'nlikpe buzılardı. U'yretiw processinde oqıw materiallarını qarsılasıwshı ko'nlikpelerdin' bir waqıtta quramında bolıwǵ'a jol qoyılmag'an yamasa unamsız ta'sir kem bolıwı tamiynlenetug'ın qılıwın planlastırıw za'ru'r.

Ma'selen aldın asılıp ko'teriliwdi emes,ba'lkı joqarǵ'a ko'teriliwdi u'yreniw usınıs etiledi. Bunday jag'dayda asılıp ko'teriliw onsha ko'p ku'sh jumsamay ha'mde waqıt

jumsamay ju'da' an'sat u'yreniledi, en' za'ru'ri, bunda qa'telesse o'zgeris bolmaydi. (L.N.Sobolev izertlewi)

Joqarida ko'rsetilgenindey, ko'nlikpelerdin' o'z-ara ta'sir xarakteri ha'reketlerdi u'yreniw processinde o'zgeredi. Ha'reket ko'nlikpelerinin' bekkemlenip barıwı menen olardin' unamsız o'z-ara ta'sirin sheshiw mu'mkinshiligi payda boladı, sonday-aq bul nerv sisteması koordinacion o'zgesheliginin' jarqın ju'zege keliwi menen baylanıslı. Bul bolsa «qarsılawshı» ko'nlikpeler jeterli darejede jaqsı o'zlestirip aling'annan keyin, koordinacion qa'biletlerdi rawajlandırıw ha'm ha'reketlerdi kemshiliksiz, ju'da' puxta u'yrenip alıw ushın paydalanıw mu'mkin ha'm paydalanılmaқта degen so'z esaplanadı. (L.P.Matveev)

Bir ta'repleme ha'reketlerdi u'yreniwge ko'nlikpelerdin' qosılıwı, Ha'reketli shınıg'ıwlar arasında «bir ta'repleme» dep atalıwshı ko'plegen ha'reketler (bir qol menen ılaqtırıw, bir ta'repke qarap aylanıw ha'm usınday tu'rleri) ushıraydı.

Bul ha'reketlerdin' bir bo'legi tek g'ana bir ta'repke karatılğ'an jag'dayda u'yretiledi. A'dette, fizikalıq ku'shlerdi mu'mkinligi barınsha iske salıwğ'a qaratılğ'an (ılaqtırıw, sekiriw ha'm usı kibi) ha'reketler sonday-aq texnikanı (gimnastika, akrobatika suwg'a sekiriw ha'm usınday sport texnikası) iyelegen sheberligi ko'rsetetug'ın bir qatar quramalı sport ha'reketleri kiredi. Basqa geybir «bir ta'repleme» ha'reketlerdi «eki ta'repke» qaratıp u'yreniwge tuwrı keledi (gu'res solom, sport oynıları ha'm tag'ı da basqaları).

Usı jag'dayda bir ta'repleme qaratıp orınlanatug'ın ha'reketlerden ekinshi ta'repke qaratıp atqarılğ'an ha'reketlerge ko'nlikpelerdi ko'shiriw mu'mkinligi haqqındag'ı ma'sele u'lken a'hmiyetke iye boladı.

Ha'reket ko'nlikpesin bir ha'reketten ekinshisine («ha'r ta'repleme») tuwrıdan-tuwrı ko'shirip bolmasa kerek. Biraq ha'reketlerdi ta'replerdin' birine qaratıp orınlaw ko'nlikpesi, yamasa bul ha'reketi basqa ta'repke qaratıp orınlaw ko'nlikpesin tezirek payda qılıw ushın geybir sha'rt sharayatları oraylıq nerv sistemasının' simmetrik uchastkaları ortasında funkcional baylanıstı payda qılıw usı ha'reket tuwrısında, ha'r eki ha'reket ushın ulıwma bolğ'an (ma'selen, sparyadda sekiriwge, geybir sekiriwlerde juwırıp keliwge ha'm usılarg'a tayarlanıw fazalarında) u'yrenilgen ha'reketler ritmi ha'm ha'reket aktinin' geybir fazaları haqqında qıyal etiw ha'm bilimge iye bolıw za'ru'r. Ha'reket aktleri qansha quramalı bolsa bul tu'rdegi sha'rt-sharayatların' roli sonsha az boladı, sonday-aq bul ha'reket aktin orınlawdag'ı en' u'lken qıyınshılıq bas miy qabıg'ına jan'a dinamik streotipti payda qılıw processinen ibarat boladı. Tuwma avtomatizmlerdin' tasiri. Quramalı ha'reket aktlerin iyelewde avtomatizmler za'ru'r a'hmiyetke iye. Gey bir jag'daylarda olar ja'rdem berse, geybir waqıtta kesent beredi.

Ma'selen, tuwma shan'landırıw koordinaciya su'ziwde ayaqlardın' simmetrik ha'reket qılıwdı izden shıg'aradı; turnikke asılıp ko'teriliw ko'nlikpesine iye bolsa, joqarıg'a ko'teriliwin u'yreniw qıyın. Ko'shiriwdin' bunday tu'ri unamlı na'tiyje bermeydi yamasa unamsız ko'shiriw boladı.

Ha'reketlerge u'yretiw processinde «unamlı ko'shiriwden» ken' paydalanıladı. Usı unamlı ko'shiriw tiykarında oqıtıwdın' u'yreniwdin' qanday izbe-izligi bolıwı belgilenedi ha'm tayarlanıw shınıg'ıwları tan'lanadı. Sonday-aq unamsız na'tiyje menen qosıw mu'mkin ha'm bul qosıwdın' aldın alıw yamasa sheshiw maqsetinde, itibarg'a alıw kerek.

Ko'nlikpenin' ha'reket aktleri du'zilisinde uqsaslıq bolğ'anda payda boladı. Uqsaslıq xarakteri qosıw tu'rin belgileydi. Ko'nlikpelerdin' fiziologiyalıq mexanizmi quramina kirgen koordinaciya sistemasının uqsaslıg'ınan paydalanıw menen

baylanisli. Jan'a ha'reket ta'jiriybeleri ha'm ko'nlikpelerdi payda etiwge bir tayar koordinaciya dan paydalanıw, ba'rshe sistemanı qaytadan du'ziwge qarag'anda nerv sistemag'a jen'il ha'm an'sat boladı. Kosıw xarateri onın' unamlı yamasa unamsız bolıwı, tolıq yamasa azıraq bolıwı aldın payda qılın' an ha'reket ta'siri jan'a sistemag'a qanday da'rejede jaramlı bolıuna baylanisli.

Ko'nlikpelerdin' o'z-ara unamlı baylanısı. U'yrenilip atır' an ha'reket akti menen aldın o'zlestirilgen qanday bir ha'reket akti du'zilisleri ortasında uqsaslıq qansha ko'p bolsa, jan'a ha'reket aktin u'yreniwge sonsha jen'il ha'm tez boladı. Bug'an tiykarlanıp, ha'reketlerdi u'yreniw izbe-izlikti sonday planlastırıw kerek, bug'an bir ha'reketti o'zlestiriw ta'jiriybesi ha'm ko'nlikpelerdin' basqa ha'reketlerdi u'yreniwge «unamlı» g'a mu'mkinlik jaratsın. Bul ta'repten qarag'anda aktleri ha'r tu'rli bolg'an fizikalıq shınıg'ıw tu'rlerinde (gimnastika, akrobatika, suwg'a sekiriw h.t.b) a'sirese u'lken mu'mkinlikler bar. Xa'reket xızmetinin' bunday tu'rlerinde ha'reketlerdin' du'zilisinin' uqsaslıqlarına qarap toparlarga bo'liw mu'mkin. Keyin ha'reketlerdi toparlarga, olardin' qanshalıq quramalılıqlarına qarap jaylastırılsa, bul toparlardın' ha'r biri na'wbettegi hareketlerine tayarlanıw toparı bolıp qaladı. A'dette, ha'reket aktlerinin' tiykar' ı fazaları uqsas bolg'anda unamlı na'tiyje beredi. (9- su'wrette bir-birlerinin' ortasında tiykar' ı fazalarda uqsaslıq bolg'an gimnastika elementlerinin' kinogrami kadrları ko'rsetilgen;) bul elementlerden biri u'yrenip alınsa, basqalardın' u'yreniw jen'il boladı, ma'selen, shang' ı sportına u'yreniwi izbe-iz eki qa'demlep aldına ju'riw usılı menen baslaw usınıs etiledi, sonday-aq bul usıl basqa ba'rshe ju'riw elementlerin sho'lkemlestiredi.

Keyin bir waqıttın' o'zine qa'dem taslamay ju'riw u'yreniledi. Tiykar' ı fazalarda biri-birine uqsaw hareketlerdin' kinogramması (bruslarda deneni en'keyip ko'teriliwi ha'm turnikte deneni en'keyip ko'teriliwi).

Ju'riw, ju'giriw ha'm basqa bir qatar ha'reketlerdin' ta'biyg'ıy tiykarı sho'lkemlestiriledi. U'yretiw izbe-izligin belgilep atırıp, usı kibi tuwma koordinaciya lar ta'repinen jaratılatur' ın unamlı mu'mkinshiliklerden paydalanıwg'a umtılw kerekligi o'z-o'zinen ma'lim. Ma'selen, suwda su'ziwge u'yretiwdi brass emes krol` usılınan; shang' ıda ju'riwde birden eki ayaqtı qozg'alıstan emes, a'ste -aqırın qa'dem taslap ju'riwden baslaw maqsetke muwapıq.

Sonın' menen bir qatarda, ko'p jag'daylarda, reciprok innervaciya ha'm oyındı bekkemlew refleksleri menen baylanisli bolg'an tuwma avtomatizmlerdi jen'iw talap qılınadı. Bul wazıypanı orınlap atırıp, a'sirese qol menen simmetrik ha'reket qılıw ha'm qollar menen asimmetrik ha'reket qılıwg'a qarag'anda jen'il bolıwı na'zerde tutıw kerek, sonday-aq nerv oraylıg' ı menen ayaqlardın' o'z-ara baylanısı reciprokli-shan'landırıw nerv oraylıg' ı menen qollardın' o'z-ara baylanısı paralell`, simmetrik, innerveciya principi boynsha qurıladı. Sha'rtsiz reflektorlı avtomatizmler tek g'ana u'lken yarım shar qabıg' ının' jetekshi roli bolg'anda sheshiliwi mu'mkin, bunda sananın' qatnası sheshiwshi a'hmiyetke iye.

Oqıtıw processinin' ha'reket ko'nlikpeleri menen fizikalıq sıpatlarga baylanisli. Ta'jiriybe ha'm ko'nlikpelerden ha'reketlerge u'yretiw barısında joqarıda (III-bapta aytilg'anınday) fizikalıq sıpatlardın' rawajlanıwı ha'm ju'zege shıg'ıwı menen birgelikte payda boladı.

Ha'reket ta'jiriybeleri ha'reketin' bir pu'tin maqsetine, onın' du'zilmesi ha'm orınlanıwı sha'rtlerinin' baylanislılıg'ına qarap, fizikalıq sıpatlardın' qanshalıq ko'rsetiliwi menen bir-birinen parqlanadı. Bul tiyisli ta'jiriybe ha'm ko'nlikpelerinin' quramı barısında o'z ta'sirin o'tkeredi.

Salıstırg'anda standart bolg'an ha'm tiykarında aqırına jetpegen ko'pshilik fizikalıq sıpatlardı ko'rsetiwde talap etiwshi ken' ko'lemde ha'reketler toparı bar. Bularg'a a'sirese sport texnikasın emlewde ha'm joqarı sheberlikke erisiw ha'm bul sheberlikti ko'rsetiw maqsetinde o'zlestirilgen ha'reketler kiredi. Bular sport ha'm badiiy gimnastika, akrobatika, suwg'a sekiriw, konkida figuralı ushıw ushın say bolg'an ha'reketlerdir.

Usı toparg'a tiyisli ha'reketlerdi orınlaw a'dette fizikalıq ku'sh beriw en' joqarı da'rejege jetpeydi. Bul ha'reketler ushın olar du'zilistin' ha'm olardı orınlawda sha'rayattın' qarag'anda a'hmiyetli. Sonın' menen birge, u'yreniw processin ha'm salıstırg'anda ba'rha birge bolıw menen parqlanadı ha'm ko'p shınıg'ıw texnikasın iyelewge qaratadı, bunday shınıg'ıw texnikası keyinshelik qatar o'zgeriwge duwshar bolmaydı. Biraq sonday qılınğ'anda fizikalıq sıpatlardı ta'rbiyalaw o'z a'hmiyetin joq etedi dep oylamaw kerek.

Fizikalıq sıpatlar jeterli rawajlanıp jetpegende berilgen ha'reket aktını to'men orınlaw shınıg'ıw texnikasın buzıw ko'nlikpesi quramında ha'm bekkemlenip qalıw mu'mkin. Bul jag'dayda a'melder arasında ushrap turadı, ma'selen trenerler gimnastika elementlerdi ulıwma ha'm arnawlı fizikalıq tayarlıq jeterli da'rejede bolmag'an jag'dayda u'yreniwdi ku'sheytirip jiberedi.

Ko'plegen ha'reketler a'sirese sportda, fizikalıq sıpatlardı maksimal da'rejede tolıq ko'rsetiwde talap qılınadı. Bularg'a aralıq penen baylanıslı bolg'an aciklli yamasa aralas tu'rdegi ha'reketler jen'il atletik sekiriw ha'm ılaqtırıw, awırlıq ko'teriw kibi qıyın sport tu'rlerinen shetlep barıw da'wirinde joqarı na'tiyjelerge erisiwge qaratılğ'an bir aktlı ha'reketler kiredi. Bul ha'reketlerge qarag'anda birdey sha'rtlerdi u'yreniw ha'm orınlanadı.

Bul jerde ko'nlikpeler arnawlı sıpatlardın' jetilistirip barıw processinde kirgiziledi. Ha'reket a'hmiyetlerinin' asıp barıwı arqalı hareket aktlerin o'zgeriw imkanları ha'm za'ru'rliğı payda boladı ha'm sonın' menen arnawlı sıpatlardı bir qansha tolıq ko'rsete alıwı ushın sha'rayat jaratıladı. Sol sebepli u'yretiw waqtında ha'reket ko'nlikpelerinin' strukturasın bir neshe ma'rte almasıtıw, jan'alaw ushın sha'rayat jaratıwğ'a tuwrı keledi. Da'slep hareket texnikasının' negizine qarap ulıwma formada o'zgeritedi: bul texnikanı detallastırıw, jetilistiriw ha'm jan'alaw sportshının' ko'p jılının' xizmeti waqtında a'melge asırılıp baradı. U'yreniw barısında qa'te dinamik stretikanın' payda bolıp qalıwdan qashpaw kerek. Jan'a usı na'rse ha'reketleri menen, bul jerde oqıtıw barısında fizikalıq sıpatlardı ta'rbiyalaw processii menen a'sirese ko'p qosılıp ketedi.

Bul qatar ha'reket a'melleri ko'p ma'rtebe qaytalaw dawamında fizikalıq sıpatlardı maksimal da'rejede ko'rsetiw talap etiledi. Bul hareket ciklin du'zilmesinde bolıp ju'giriwi, su'ziwi, shan'g'ıda ju'riw, eskekli qayıqta su'ziw ha'm basqaları joqarı na'tiyjelerge erisiwge qaratılğ'an. Bunday ha'reketlerdi iyelew ta'jriybesi o'zinin' cikllerin zor fizikalıq ku'sh jumsap ko'p ma'rtelep qaytalaw barısında bekkemligi sonın' menen birge aldında bolatug'ın ha'reket sha'rayatları orın relifi barıp o'tkeriwge jerdin' belgileri ha'm basqalarg'a birlespewge mu'mkinshilik беретug'ın da'rejede o'zgeriwshi menen parqlanıwı kerek. Bunday ta'jriybeler quramında tabılğ'an ha'reket aktleri texnikasının' sportshının' o'sip baratug'ın fizikalıq imkaniyatları menen baylanıslı jag'dayda o'zgeriwge sonın'day sha'rayat o'zgergende bul texnikanın' variantlarına o'tiwge jol qoyatug'ın dinamik strelkalar payda boladı.

Ciklik ha'reketlerde u'yretiw barısında cikllerdi ko'p ma'rtebe qaytalaw sebepli ta'jriybe tez bekkemlesedi. Bunda, eger ha'reketler qa'teler menen qaytalansa bul qa'teler an'satlıq penen avtomatlastırılıp qalıwı mu'mkin. Usı jag'dayda ha'rekette ju'z беретug'ın

qa'telerdin' aldın alıwına ha'm qa'te bolmawın ta'miyinlewshi ta'sirli metod ha'm usıllarınan paydalanıwg'a bo'lek a'himiyet ka'sp etedi. Ciklik ha'reketler aldın bir, o'lsheidegi ortasha tezlikte u'yreniletug'ın (N.G.Ozomin) keyin zor beriw a'ste-aqırın o'sip baradı. Biraq bunday ha'reket texnikası u'stinen qattı tekseredi imkaniyat saqlanıwı kerek. Ta'jiriybenin' o'zgeriliwinin' texnika tiykarları jaqsı o'zlestirilip alınıwı payda qılınadı. (D.D.Donskoy, V.G. İzroylit). Ha'reket jılısıudın' ta'biyg'ıy tu'rlerinde (ju'riw, juwırıw, su'ziw h.t.b.) tuwrı sport texnikasın qollaw a'sirese quramalı. Balalıqtan payda qılın' an jetilispegen koordinaciyanı bilıw ushın arnawlı metodikadan paydalanıw za'ru'r.

A'sirese, xızmet forma ha'm sha'rtleri ba'rha' o'zgerip turatug'ın jag'daylarda fizikalıq sıpatlardı maksimal da'rejede ko'rsetiwdi talap qılıwshı ha'reketli shınıg'ıw toparlar bar. Bul qarsılas penen bolg'an gu'reste jen'iske ernisiwge qaralıl' an bir aktli ha'reketlerdin' quramalı kompleksi esaplanadı. Bular sportın' jekpe-jek gu'resi (gu'res, boks h.t.b) tu'rlerine ha'm sport oynıları ushın say boladı. Bunday shınıg'ıwlar ha'reket wazıypaları birden payda bolg'anda tuwrı keledi ha'm toqtawsız o'zgerip turıwshı sharayatlarda orınlanadı. Bul bolsa a'sirese u'lken o'zgeriwshen'ligi menen parq qılátug'ın ha'reket ta'jiriybe quramına taptırıw za'ru'rılgın payda etedi. U'yretiw barısında ulıwma jo'nelisi usı jag'dayda shınıg'ıw texnikasın ha'm onın' variantların (shınıg'ıw negizi puxta iyelengenenn keyin) bekkemleniw o'zlestiriwden ibarat bolıp esaplandı. U'yretiw barısı menen bir waqıtta dawam etedi.

U'yretiw barısının' ha'reketli du'zilisinin' quramalılg'ına baylanıslı. Ha'reketli shınıg'ıwlarg'a u'yretedi, uzaq dawam etiwı ha'm qıynshılıg'ı ko'p ta'repten shınıg'ıw du'zilisinin' qay da'rejede quramalılg'ına baylanıslı. Shınıg'ıw du'zilisinin' quramalılg'ı o'z na'tiyjesinde onı sho'lkemlestiriw ha'reketin' mug'darı, olardıń aralıq ha'm de waqıt ta'repinen anıq orınlanıwg'a, muskullardıń zor berip anıq ha'reket qılıwg'a, sonday-aq olardıń o'z-ara baylanıslı bolıwg'a ha'm ha'reket aktinin' ulıwma ritmine de baylanıslı boladı.

Birdey ha'reketli shınıg'ıwlar ken'islikte waqıtı qattı shegaralamag' an jag'dayda anıq hareket qılıwda bo'lek talap etedi (ma'selen, geybir gimnastik ham akrobatik shınıg'ıwlardı sheshiwge bolmag' an konkide figuralı ushıw elementlerdi orınlaw h.t.b). Bunday jag'daylarda oqıtıw metodikasında ken'islikte ha'reketi jaqsılıwg'a ja'rdem berniwshi usıllar (ha'r tu'rli ko'riw orientirleri, bo'limler menen birge orınlanatug'ın tapsırma ha'm basqalar) jetekshi usıllar esaplanadı.

Shınıg'ıwlardın' baska tu'rleri ha'reketlerdi waqıt ta'repinen birden sheklew menen parq qıladı, geybir jag'daylarda bolsa ha'reketi baslaw yamasa toqtatıw sekundının' ju'zden bir bo'legi orınlanıwı belgilenendi. Ma'selen, boksta ham qılıshpazlıqta sonday boladı, akrobatikasuwg'a sekiriw, sport gimnastikasında ham bunday ha'reketke denen ham qol-ayaq ushı menen orınlanatug'ın a'piwayı ha'reketler (en'keyiw ham jatiw) dı ken'islik emes waqıt ta'repinen anıq orınlaw kerek bolg'anda ko'p orın beriledi. (ma'selen, turnik u'stinde qog'a tirelip turıp aldına aylanıw shınıg'ıwda orınlanadı). Usı tu'rdegi ha'reketlerge u'yretiwdi waqıtlı parametrlerde bahalaw ha'm jaqsılalg'a ja'rdem bere alatug'ın usıllar jetekshi usıllar boladı; bir ta'repten ha'r tu'rli ses signalları ju'da' za'ru'r esaplanadı. Ha'm ken'islik ha'm waqıt ta'repinen anıq orınlanıwshı kerek bolg' an (muskullardıń zor berip anıq ha'reket qılıwı menen de baylang' an) ha'reketli shınıg'ıwlardı o'zlestiriw ju'da' qıyın.

Bunday shınıg'ıwlar tezlik ku'sh penen orınlantug'ın aciklli yamasa aralasqan tu'rdegi ha'reketler: xoda menen sekiriw, taw shan'g'ı sportı elementleri, suwg'a sekiriw quramalı tu'rleri, akrobatika ha'm gimnastika shınıg'ıwları, gu'reste gey bir usıllar ha'm

basqalar kiredi.Bul ha'reketler u'yreniw metodikasının' quramalı ha'm salıstırǵ'anda ko'plew waqıt talap qılıwı menen ayırılıp turadı.

U'yretiw waqtında quramalı ha'reket aktleri tayarlıq,tiykarg'ı ha'm juwmaqlawshı fazalar ortasında o'z-ara baylanıslardıń belgileri de esarqa alınadı.Bul bo'lip jiberiw metodınan paydalanıw ha'reketi u'yreniwdin' izbe-izligin belgilew ushın,sonday-fq tayarlıq shınıǵ'ıwların tan'law ushın za'ru'r.U'yreniwdi birdey jag'daylarda tiykarg'ı fazadan ha'reket xızmetinin' tiykarg'ı mexanizmin baslaw mu'mkin.(ma'selen,granata ılaqtırıwdan,ju'girip kelip sekiriwden ha'm basqalar);Basqa jag'daylarda,tiykarg'ı fazanı orınlaw tayarlıq fazasına a'sirese ku'shli baylang'an jag'dayda,birinshi na'wbette tayarlanıw fazasını o'zlestiriw maqsetine muwapıq(ma'selen,bruslarda silkinip arqag'a ko'teriliwden aldın deneni qol barmaqları ta'repke siltep tartıw).Gey bir waqıtta jaralanıwdın' aldın alıw maqsetinde aldın juwmaqlawshı fazanı u'yreniw maqul.(ma'selen,sekiriwde tuwrı turıw).

Sorawlar

1. Ha'reket uqibi degenimiz ne
2. Ha'reket ko'nligiwi degenimiz ne
3. Uqipti anıqlaytug'in belgiler
4. Ha'rekettin' avtomat basqariliwi
5. Ha'reket ko'nligiwinin' qa'liplesiwi sha'rtli tu'rde qanday fiziologiyaliq basqishlarg'a ajratiladi.
6. Ha'reket uqibinin' joqari da'rejesinin' belgileri.

13-Tema: DENE SAPALARIN (ku'sh, tezlik, shaqqanliq, iyiliwshen'lik, shidamliliq) TA'RBIYALAW METODIKASI

Jobası:

- 1. Ku'sh qa'biliyetihagqinda tu'sinik ha'm payda boliwin belgilewshi faktorlar.**
- 2. Ku'sh qa'biliyetilerin rawajlandiriw metodlari.**
- 3. Ku'sh qa'biliyetilerin rawajlandiriw qurallari**

Paydalanilg'an tiykarg'i sabaqliq ha'm oqiw qollanbalar: A3; A4; A5; A6; Q6; Q7; Q8; Q9; Q10; Q11;

Shınıǵ'ıwlarıdı u'yreniw ko'nligiwdin' qa'liplesiwi menen baylanıslı boladı ha'm sonın' menen birge shınıǵ'ıwlarıdı orınlaw ushın kerekli ku'sh, tezlik, shıdamlılıq ha'm shaqqanlıq sıyaqlı sapalardıń rawajlanıwın talap etedi. Ha'reket sapası degende ha'reket ko'zg'alıslardıń sapalı o'zgesheliklerin tu'sinemiz. Ha'reket sapasına (dene) ha'r ta'repleme rawajlanadı. Bir sapa'nın' rawajlanıwı ekinshi bir sapa'nın' rawajlanıwına ta'sirin tiygizedi. Ayırım jag'daylarda bir sapa'nın' rawajlanıwı ekinshi bir sapa'nın' rawajlanıwın irkedi. (N.V.Zimkin), ayırım jag'daylarda pa'sen'letiwı mu'mkin. Dene sapasınıń rawajlanıwı jas o'zgesheliklerine iye. Tezlik sapası qe-qt jaslarda jaqsı rawajlanadı, al ku'sh sapasınıń rawajlanıwı 25-30 g'a tuwrı keledi. Bul neyrodinamikalıq o'zgerisine baylanıslı (qo'zıwdın' joqarılawı, nerv ha'reketshen'ligi ha'm t.b.) Jas o'zgesheliklerin esapqa alıp arawlı o'tkeriletug'ın shınıqtırıw usı sanaların rawajlanıwın tezletedi.

Ku'sh ha'm oni rawajlandiriw metodlari

Ku'sh bul adamnıń sırtqı qarsılıqqa yamasa qarsı ha'reketke qarsı turıw uqıbı. Demek adam ku'sh jumsap granattı ılaqtırıw waqtında onda tezlik payda etedi. Sonday-aq adam o'z denesin bir halda uslap turıw ushın ku'sh jumsaydı. Ku'shtin' payda bolıw mexanizmi bulshıq et kerkewin retlestiriwge ha'm jumıs rejiminin' jag'dayına baylanıslı. Bulshıq et kerkewi oraylıq nerv sistemasının' ha'm basqada nervlerdin' jumısına baylanıslı, a'sirese nerv oraylarının' keletug'ın xabarg'a ha'm bulshıq ettin' funkcionallıq jag'dayına ko'birek baylanıslı. Bulshıq et kernewi mınalar menen anıqlanadı`

1. Oraydan bulshıq etke keletug'ın impul'tın' qaytalanıwına.
2. Jumısqa qatnasatug'ın ha'reketti keltiriwshi nervlerdin' sanına.
3. Bulshıq et (qo'zg'alıwına) qızıǵ'ıwshılıǵ'ına ha'm energiyalıq dereklerdin' barlıǵ'ına.

Bulshıq et kernewi u'sh jag'dayda payda boladı, izometr iyalıq (bulshıq et uzınlıǵ'ı o'zgermeydi) bul deneni bir halda uslap turıw jag'dayı, mnometriyalıq (bulshıq et uzınlıǵ'ı kishreyedi, biraq kernew o'zgermeydi) bul bir qa'lipte qaytalanatug'ın ha'reketlerdin' orınlang'anda bulshıq ettin' qısqarıw jag'dayı, planometriyalıq (bulshıq ettin' uzayıwı, so'zılıwı) bul pa't alıw ılaqtırıw jumıs waqtındag'ı jag'day. Ku'shti o'lshew. Absolyut ku'sh bul bar ku'shi menen awır salmaqtag'ı zattı ko'teriwi, dinamometrdirin' ko'rsetiwshi ha'm t.b. Salıstırmalı ku'sh bul absolyut ku'shtin' o'z salmag'ına qarsı qatnası. Salmaqtn' shekleniwı kerek bolg'an jag'dayda yamasa denenin' o'zgeriwiniń qaytalanıwı jag'dayda (ms` gimnastikada) na'tiyjege erisiw salıstırmalı ku'shtin' esabınan bolıwı mu'mkin. Sportın' tu'rlerinde (ılaqtırıwdı)

absolyut ku'sh penen jen'iske erisiwi mu'mkin. Ku'shtin' iske kirisiwi qo'zg'alıstın' biomexanikalıq jag'dayına baylanıslı boladı.

KU'SHTİ RAWAJLANDIRIW METODI

Ku'shti rawajlandırıw ushın joqarı qarsılıq penen orınlanatug'ın shınıg'ıwlar paydalanıladı.

1. Sırtqı qarsılıq penen orınlanatug'ın shınıg'ıwlar sırtqı qarsılıqtı payda etiw ushın zattın' salmag'ı paydalanıladı (tas, shtangi ko'teriw h.t.b) jup bolıp shınıg'ıw orınlaw (bir-birine qarsılıq ko'rsetip) ekspander menen shınıg'ıw orınlaw sırtqı ortalıqtın' qarsılıg'ın paydalanıw (qumnın' u'stinde juwırıw, biyiklikke qaray juwırıw h.t.b)

1. O'z denesinin' salmag'ın ko'terip shınıg'ıwları orınlaw (ms` qollar menen jerge tayanıp o'z denesin ko'terip shınıg'ıw orınlaw).

Ha'r qanday ku'sh talap etetug'ın shınıg'ıwlarıdın' artıqmashlıg'ı ha'm kemshiligi boladı. Ku'sh shınıg'ıwlarının' qolaylılıg'ı onın' ja'rdemshiligi iri ha'm kishi bulshıq etlerge ta'sir jasaw mu'mkin ha'm olardı jen'il retlestirip paydalanıwg'a boladı. Al onın' kemshiligi ha'rekettin' tezlik ku'sh sıpatının' buzılıwı da'slepki jag'dayda statikalıq komponenttin' ko'p bolıwı, sho'lkemlestiriwdin' qıyınshılıg'ı (orın u'skeneler ha'm t.b.) %z-o'zine qarsılıq payda etip shınıg'ıw orınlawdın' qolaylılıg'ı, qısqa waqıt ishinde ko'p jumıs islewi mu'mkin ha'm arnawlı jag'dayda talap etpeydi.

METODLARI` Bulshıq et ku'shinin' o'siwi, onın' rawajlandırıw metodlarına baylanıslı. Maksimal` ku'sh jumsaw metodu, en' joqarg'ı salmaqtın' (shaması keletug'ın) ju'kti ko'teriw (ms` en' joqarı salmaqtın' 90-95%) bul nerv bulshıq et ku'shlerin maksimal` da'rejede jumsawg'a mu'mkinshilik payda etiw ha'm bulshıq ku'shinin' maksimal` o'siwine alıp keledi. Biraq bul joqarg'ı psixologiyalıq kirisiw menen baylanıslı, sonlıqtan oqıwshılardıń ku'shin rawajlandırıwg'a qaray sazlaw. Az sanda qaytalaw zat almasıw, plastikalıq kubılıslardı ku'sheytpeydi, sonın' ushın bulshıq et ko'lemi a'sten rawajlanadı. Bul metod ha'rekettin' texnikası u'stinde islewdi qıyınlastıradı. Sebebi joqarı kernew, nerv oraylarınan ku'shli qo'zıwdı talap etedi ha'm ko'p bulshıq et toparların iske qosadı.

Shınıg'ıwdı en' ko'p ret (sanda) qaytalag'anda ko'p ko'lemli jumıs islenip, zat almasıwdı joqarılatağ. Ol bulshıq et o'siwinin' ja'rdemin tiygizedi. Al ortasha qaytalanıp jumıs islegende, yamasa jumıstın' (shınıg'ıwdın') az qaytalanıwı zat almasıwdın' to'menlewine alıp keledi, na'tiyjede bulshıq et ko'lemi o'speydi. Sonlıqtan oqıwshının' dene tayarlıg'ın esapqa alıp biologiyalıq mu'mkinshiligine sa'ykes optimal` jumıs ko'lemin anıqlap, qaytalanıw sanın retlestirgen durıs boladı. Al shennen tis shınıg'ıwdın' qaytalanıwı shınıg'ıw jumısının' na'tiyjesine keri ta'sir jasaydı. Oqıwshılardıń jas o'zgeshiliklerine baylanıslı dene ta'rbiya sabag'ında joqarı ku'sh jumsap orınlanatug'ın shınıg'ıwlar sheklengen boladı. Beriletug'ın shınıg'ıwlar ku'sh tezlik sapasının' rawajlanıwına bag'darlanıwı bolıwı tiyis. Mektep jasındag'ı balalardıń ku'sh tayarlıq wazıypasının' tiykarg'ı wazıypası bul iri bulshıq etlerdi rawajlandırıw, a'sirese arqa qarın bulshıq etlerinin' ha'r ta'repleme rawajlanıwına kewil bo'linedi.

7-9 klasslarda ku'shti rawajlandırıwdın' tiykarg'ı ilajlarının' biri ulıwma rawajlandırıw shınıg'ıwları (zat penen ha'm zatsız) gimnastikalıq diywalg'a o'rmelew sekiriw ha'm ilaqtırıw shınıg'ıwları q0-qq jaslarda awır salmaqtag'ı top, gimnastikalıq tayaqshalar menen u'nemli rawajlandırıw shınıg'ıwların orınlag'an. Unamlı ta'sir jasaydı, sonın' menen qanatqa o'rmelew, jen'il zatları uzaqlıqqa ilaqtırıw ku'shtin' rawajlanıwına aytarlıqtay ta'sir jasaydı. qr-qt jaslarda awır salmaqtag'ı top, onsha awır emes gantel menen «arqan tartısıw» shınıg'ıwların orınlaw arqalı ku'shti

rawajlandırıwǵa boladı. Sonday-aq gimnastikalıq snaryadlarda (turnik, brus`ya) ha'r qıylı shınıǵıwıwları orınlaw usınıs etiledi.

Tezlik qa'biliyetin ta'rbiyalaw

Jobasi

1. Tezlik qa'biliyeti haqqında tu'sinik

2. Tezlik qa'biliyeti da'rejesin rawajlandırıw faktorları ha'm tezlik qa'biliyetinin' payda bolıwı

3. Tezlik qa'biliyetin rawajlandırıw metodları

Paydalanılǵan tiykarg'ı sabaqlıq ha'm oqıw qollanbalar: A3; A4; A5; A6; Q6; Q7; Q8; Q9; Q10; Q11;

Tezlik qa'biliyeti haqqında tu'sinik. Tezlik degende adamdag'ı ha'reketlerdin' xarakteristikasını sonday-ak ha'reket reaksiyasının' waqıttı quralsız ha'm tiykarg'ı belgilewshi funkcinol belgiler kompleksi tu'siniledi.

Tezlik payda bolıwının' u'sh tiykarg'ı formaları bar.

1. Ha'reket reaksiyasının' jasırın waqtı

2. Ayırım ha'reketler tezligi

3. Ha'reketler chastotası

Tezlik payda bolıwının' elementar formaları bir-birine salıstırmalı da'rejede baylanıslı emes. Bul ha'reket reaksiyasını ha'reket tezligi ko'rsetkishlerge ko'binshe katnaslı bolmaytug'ın waqt ko'rsetkishlerine tiyisli. Ko'rsetip o'tilgen u'sh formanın' birgelikte keliwi tezlik payda bolıwının' barlıq xalların belgileydi. Mısalı

Spirenter juwırıwdan na'tiyje start alıwdan Reaksiya waqtına ayırım ha'reketlerdin' tezligine ha'm ka'demler ko'rinisine baylanıslı. A'melde bolsa tezlik payda bolıwın ayıp o'tken elementar formalar emes ba'lki jalǵız ha'reketlerdegi tezligi (tek g'ana tezliktin' da'rejesine emes) u'lken a'xmiyetke iye, a'llette. Biraq qıyın koordinacion jalǵız ha'reketlerdegi tezlik tek g'ana tezlik da'rejesine emes basqa sebeplerge ha'm baylanıslı. Mısalı Juwırıwda ilgerlep ketiw tezligi adım uzınlıǵına bolsa o'z na'wbetinde ayaktın' uzınlıǵı ha'm tepsinshi ku'shine baylanıslı. Sonın' ushın tek g'ana jalǵız ha'reket tezligi adamnıń tezligin tek g'ana bilvosita xarakterleydi, analiz etiwde bolsa tek g'ana tezlik payda bolıwının' elementar formalarına a'hmiyetli. Maksimal tezlikte islenetug'ın ko'p ha'reketlerde eki fazanı bir-birinen parq qıladı.

1. Tezliktin' artıp barıwı

2. Tezlikti salıstırmalı da'rejede stabillashishsi

Start tezleniwi birinshi fazanın' aralıktag'ı tezlik

Bolsa ekinshi fazanın' xakteri. Tezlikti tez asırıp barıw qa'bileti ha'm aralıqtı u'lken tezlikte o'tiw qa'bileti salıstırmalı da'rejede bir-birine baylanıslı emes. Start tezleniwi jaqsı bolǵan halda aralıktag'ı tezlik bolıwı yaqi kerisinshe ko'p bolıwı mu'mkin. Adamnıń tezlik qa'biletleri ulıwma alg'anda spesifik boladı. Tek g'ana bir-birine usaw ha'reketlerde tezlik tuwrıdan-tuwrı ya bolmasa bir-birine qosılıw mu'mkin. Sol sebepten, turg'an jaydan sekiriw na'tiyjelerinin' og'ada jaksılanıwı ayaqtı tegislewdin' a'hmiyeti u'lken bolǵan sprintcha juwırıw

yadro tu'rtish ha'm baskada shınıǵıwıwlardag'ı ko'rsetkishlerge da'rriw jaksı ta'sir etedi. Ha'zirgi waqtta su'ziw, boksta zarba beriw, mashinada jazıw tezligine bulardın' ta'siri sezilmeydi. Tiykarınan alg'anda dene jaktan boslaw tayarlang'an adamlarda tezlik ko'birek ku'ship o'tetug'ın boladı.

Tezliktin' fiziologiyalik ha'm bioximik tiykarlari. Reaksiyanin' latentwaktı bes kuramnın' bo'liminen ibarat.

- 1.Receptorda kozg'alıwdın' payda bolıwı
2. Qozg'alıwdın' oraylık nerv sistemasına beriw
3. Qozg'alıwdın' nerv jolların boylap o'tip barıwı ha'm effentar signal payda bolıwı
4. Signaldın' oraylık nerv sistemasınan muskulg'a o'tkeriliwi
5. Muskuldın' qozg'alıwı ha'm onda mexanik aktivlik payda bolıwı.

Aytıp o'tilgen fazalardan u'shinshisine en' ko'p wakıt sarıplanadı.Maksimal tezlikte islenetug'ın ha'reketler fiziologiyalik minez-kulqına go're a'stenirek ha'reketlerden parq qıladı.Bular arasındag'ı en' mukım parq sonnan ibarat, ha'reketlerdin' maksimal tezlikte islew dawamında sensor baylanıwlar payda bolıwı kıynılasadı.Replektor ey impulsların(ha'reketleri jeterlishe anıqlıq penen)tasıp u'lgere almaydı.Tezlik ju'da' u'lken bolg'anda ha'reketlerdi jeterlishe anıqlıq penen islew qıynılıg'ı mine usı menen baylanıslı.Ju'da' tez ha'm ko'teriliw chastotada islenetug'ın ha'reketlerde,Mısalı Spirtcha juwırıwda mha'reket tola amplitudasının' en' shetinde muskullar en' aktiv isleydi.Adam gewdesinin' bir segmentige kinetik energiya beriledi,keyin antagonist muskullar katnasında bul energiya so'ndireledi ha'm segmentka teris bag'darındag'ı tezleniw beriledi. Tezlik u'lken bolsa ,muskullarının' aktivligi sonshellı qısqa mu'ddetli boladı, na'tiyjede muskul wakıt ishinde qıskarıp u'lgere almaydı. Muskul izometrik rejimge jaksı bolg'an rejimde isleydi ha'm tezlik qansHELLı joqarı bolsa,muskuldın' is rejimi izometrik rejimge sonshellı jaqın boladı.Jedel ha'm tez-tez qaytarılatuın ha'reketlerde oraylıq nerv sistemasının' effektor impulsaciyası motoneyronlarınin' koncentrlashgan razryadları zalpı ko'riniste boladı.Bul zalıplardı wakıt tamannan izometrik sharayatlarda muskullardin' ku'shleniwinen tolıq paydalanatug'ın qılıp bo'listiriw bo'lek a'xmiyet kasp etedi. Tezlik ayniksa ol ha'reketler maksimal chastotada bolıwında ha'reketlendiriwshi nerv oraylarınin' kozg'alg'an halatınan tormazlang'an xalg'a ha'm kerisinshe tormazlattan kozg'alg'an halatka o'tiw tezliginen nerv proceslerinin' ha'reketshen'ligine baylanıslı. Bioximik kelip shıg'ıwshi tezliktin' sıpatlı muskullardag'ı ATF mug'darına onın' nerv impulsarı ta'sirinde tezligine baylanıslı. Tezlik shınıg'ıwları qısqa mu'ddetli bolg'anlıg'ı ushın ATFnın' resintezleniwi jeterlishe anoerob mexanizmleri anizmler fosfokreatin ha'm glikolitın mexanizmler esabınan boladı. Mısalı 100 ha'm 200 metrge juwırıw 25 ha'm 50m ge ju'ziw ha'm sonday shınıg'ıwlardag'ı xızmetin energetik ta'miyinlewde anoerob manbalar u'lesi 90% ten artıq bolıwı mu'mkin.Bug'an uksas isler ko'p mug'darda kislorod jetispewshiligine alıp keledi ha'm bul jetispewshilik qandırıw birneshe on minutka sozılıwı mu'mkin.

Tezlik qa'biliyetin ta'rbiyalaw metodikasi. A'piwayı reaksiya tezligin ta'rbiyalaw ha'reketlendiriwshi reaksiya tezligi ta'sirine juwap beriwdin' patent wakıtı menen belgilenedi. Reaksiyalar a'piwayı ha'm kıyn boladı.A'piwayı reaksiyalar aldınan belgili bolg'an signalg'a ilgeriden belgili bolg'an ha'reket penen juwap beredi.

Bunda juwırıwda start alıw pistoletten siluettarga qarap tez o'tish ha'm basqalar mısál bola aladı. Reaksiyaların' qalg'an barlıq tu'rleri qıyn reaksiyalar ha'reketlendiriwshi reaksiyanın' tezligi u'lken a'meliy a'xmiyetke iye.Turmısta birde-bir signalg'a minimal wakıt ishinde juwap beriw talap kılınatug'ın ha'diyseler tez-tez ushırap turadı.Mısalı Ha'zirgi zaman texnikası ko'pshilik xallarda tez reaksiya bolıwına joqarı talaplar qoyadı.Tezlesiwdin' ju'da' ko'p o'tiwi a'piwayı reaksiyalar ushın xarakterli:ayırım wakıtlarda tez bir kararg'a keliwshi adamlar basqa sharayatlarda tez bir kararg'a keledi.

Tez islenetug'ın ha'r tu'rli shınıg'ıwlar menen shug'ıllanıw a'piwayı reakciya tezligin jaqsılaydı. Biraq teris bag'darda ku'shiw a'melge aspaydı, reakciya tezligine baylanıslı shınıg'ıwlar a'melde ha'reketlerdin' tezligine ta'sir etpeydi. Ha'reketlendiriwshi reakciya tezligin anag'urlım jaksılaw og'ada qıyın wazıypa. Aslini alg'anda ga'p sekundtın' ju'zinen bazıda bolsa onnan bir bo'legin utıw tuwrısında barmakta. Ko'rip ha'reket kılıw reakciyası waktı sport penen shug'ıllanbaytuın adamlardı ortasha 0,25 sekundtan 0,25sekund ka ten' bolıp 0,25 sekundtan 0,25sekund ortasında o'zgerip turadı. Sportshılarda bul waktı kemirek -0,15 , -0-20 sekund bazıda bolsa 0,10-0,12 sekundka ten'. Dawıs signalına reakciya ko'rsetiw waktı a'dette azırak kemlew boladı: shınıg'ıw qılmaq'an adamlarda shama menen 0.17 sekund ka ten'. Ko'p hallarda ha'reket reakciyası tezlikdin' rawajlanıwına arnawlı shınıg'ıwlar arqalı ta'sir etiwdin' za'ru'ratı kalmaydı, bunda tezlik reakciyası tezlik shınıg'ıwlarına tiyisli sabaqlardan ko'shkeni esabınan jaksılanıwdın' o'zi jeterli boladı. Bul ma'niste ha'r tu'rli ha'reketli oyunlar ha'm sport oyunlar aynıqsa qımbatlı a'piwayı reakciyatezlikti ta'rbiyalawda birneshe metodlardan paydalanıladı. Bulardın' en' ko'p tarqalg'anı tosattan payda bolatug'ın signalg'a ya bolmasa do'gerek a'tiraptag'ı jag'daydan o'zgeriwine kayta mu'mkin bolg'anınsha tezirek reakciya ko'rsetiw metodi. Mısallar : Juwırıwda to'men start alıwdag'ı kayta islew okıtıwshının' signalına baylanıslı ha'reket bag'darın o'zgertiw, boksda qarama-qarsı tamannın' aldınan belgili bolg'an hu'jimge zarbag'a juwap beriw ushın korg'anıw xtb. Bul metodta jan'a shug'ıllanıwshılar menen o'tkeriletug'ın shınıg'ıwlarıda tez arada jaqsı na'tiyjeler ko'rsetedi. Afsus sonnan keyin reakciya tezligin stabiliashiyqaladı ha'm onın' jaksılanıwı og'ada qıyın boladı. Reakciya tezligi u'lken a'xmiyetke iye bolg'an hallarda onı jetilistiriwden sharayatlardan ha'm keyingi ha'reket tezligin ayırım- ayırım jetilistiriwden ibarat. Mısalı jen'il atletika juwırıwlarıda to'men sporttag'ı reakciya waqtı baslawısh ha'reketi islew kıyın bolg'anlıg'ı ushın bir talay awırılıq ta'sir qıladı, sol sebepli onı tez alıw og'ada qıyın. Bunday waqıtlarda sport signalına baylanıslı qılınatug'ın ha'reketlerdegi reakciya tezligin asırıw ju'zesinin' bo'lek ha'mde sport signalısız baslawısh ha'reket tezligin asırıw ju'zesinin' bo'lek shınıg'ıw kılıwpaydalı. Bunday analitik jandasıw jaksı na'tiyjeler beredi. Baska metodika onı sha'rtli ra'wishte sensomotor metodika dep ataymız. Reakciya tezligi menen sekundtın' onnan bir ha'm ha'tte ju'zden bir bo'legine qısqa mu'ddetli intervalların parq qıla biliw qa'biletinin' bekkem baylanıstırıwg'a tiykarlang'an waktı mikrinterval-lardı jaksı.....kılıwshi adamlardı a'dette reakciya tezligi joqarı boladı. Bul halda metodika waqtın ju'da' onın'..... qılıw qa'biletini o'stiriwge ha'm onın' ja'rdeminde reakciya tezligin asırıwg'a karatılğ'an bolıwı kerek. Shınıg'ıw u'sh basqıshta alıp barıladı.

Birinshi basqıshta shug'ıllanıwshılar signalg'a maksimal tezlikte reakciya ko'rsetiwge intilip ha'reket qıladı. Ha'r bir urınıwdan son' okıtıwshi shug'ıllanıwshıg'a onın' ko'rsetken waktın malum qıladı.

Ekinshi basqıshta ha'm reakciya ha'm onnan keyingi ha'reketler en' u'lken tezlikte islenedi. Lekin bul gezekte okıtıwshi okıwshıdan onın' pikirinshe ha'reketi qansha wakıtta islengenligin soraydı. Sonnan keyin og'an shınıg'ıwdı islewdegi wakıt boladı. Shınıg'ıwdı islewdegi xakıykıy wakıt penen o'zi his kılğ'an wakıtta ha'mme wakıt salıstırıp barıw wakıtı anıq aqıl menen jetilistiriledi. U'shinshi basqıshta shug'ıl-anıwshıg'a tapsırmalardı aldınnan belgilengen ha'r tu'rli tezlikte islew usınıs etiledi.

Na'tiyjede ol reakciya tezlikti biyma'lel baskarıwg'a u'yrenedi. Reakciyanı latent waktı reakciya ko'rsetiwdegi aldın'g'ı racional ha'reket esabınan azg'antay jaqsılanıw mu'mkin. Sol sebepten dıqqattın' bag'darı a'xmiyetke iye boladı. Muskullar biraz

ku'shlegende ha'm reakciyatezligi artadı. Sonın' ushın ma'selen to'men start alıw waqtında ayak penen start kolodkalarına bir az basıw usınıs qılınadı. Reakciya tezligi sonday-ak signaldı ku'tiw waqtına ha'm baylanıslı:da'slepki ha'm aytıw komandaların arasındag'ı optimal waqt 1,5 sekundka jakındur.

Qıyın reakciya tezligin ta'rbiyalaw. Kıyın reakciyanı eki tu'rine yag'nıy ha'reketkege obektke bolatug'ın reakciyag'a ha'm tan'law reakciyasına toqtap o'temiz. Ha'reketkege obektke bolatug'ın reakciya jalg'ız alısıw shınıg'ıwları ha'm top oynlarında ko'birek ushıraydı.

Mısalı Da'rwazag'a top tebilgen wakıtta da'rwazabannın' ha'reketlerin karap shıg'ayık. Da'rwazaban to'mendegi ha'reketlerdi ko'rip shıg'ıwı kerek.

1) Toptı ko'riwi

2) Toptın' bag'darın ha'm onın' ushıwtezligin baxalaw

3) Ne islew rejesin tan'lawı

4) Bul rejeni a'melge asıra baslawı.

Usı halda reakciyanın' jasırın da'wiri mına usı to'rt elementten quraladı. Ha'reketkege obekt tosattan payda bolg'anda ,bul obektke reakciya ko'rsetiw 0,25sm-1sm waqt aladı. Bul wakıtın' tiykarg'ı qısıwı birinshi elementine ha'reketkege buyımdı tez ko'rip alıwıa sarp bolıwı ta'jiriybelerde ko'rsetilgen sensor fazalıq o'zine ju'da' kem - 0,5sekund waqt ketedi. Sonday kılıp ha'reketkege obekt reakciya ko'rsetiwinde u'lken termin penen ha'reket kılatus'ın buyımdı ko're biliw tiykarg'ı a'xmiyetke iye. Mına usı qa'bilette o'stiriwge bo'lek itibar beriw kerek. Bunın' ushın ha'reketkege buyımg'a reakciya ko'rsetiwge baylanıslı shınıg'ıwlardan paydalanıladı. Trenerovka talapları ha'reketkege buyımnın' tezligin asırıw obektin' tosattan payda bolıwı sportshı menen buyım ortasındag'ı aralıqtı qıskartıw esapqa alınadı. Kishi top penen islenetug'ın ha'reketli oynlar ju'da' paydalı. Ha'reket jıljıy baslag'ansha ko'rip qalıng'an bolsa, reakciya wakıtı kemeyedi. Bunda topqa ku'sh беретug'ın oynshının' ha'reketlerine tiykarlanıp toptın' bag'darın ha'm ushıw tezligin anıqlay biliw u'lken a'xmiyetke iye. Ha'reketkege obektke reakciya ko'rsetiwidin' anıqlıg'ı usı reakciya tezligin o'stiriw menen qarama-qarsı ta'rizde jetilistilip barıladı. Tek g'ana da'slepki birneshe shınıg'ıwdı reakciya mıqlıg'ın rawajlandırıwıg'a arnawlı ajratıw kerek. Bunda oqıwshılarg'a ha'reketkege obektten jıldamlıraq ha'reket qılıw za'ru'rigin tu'sindiriw lazım.

Tan'law reakciyası qarsılas ha'reketlerdin' yamasa do'gererek a'tiraptag'ı sharayattın' o'zgeriwine muwapık ta'rizde mu'mkin bolg'an ha'reketlendiriwshi juwaplardan keregin tan'lap alıw menen baylanıslı. Mısalı Korg'anıp atırg'an nayzabaz. Qarsılasının' qaysı usılda hu'jim qılıp atırg'anına qarap qorg'anıwdın' mu'mkin bolg'an variantlarınan birewin tan'laydı. Tan'law reakciyasının' qıyınlıg'ı sharayattın' o'zgeriw imkaniyatlarınan' ra'n'ba'ran'ligine jekkeme-jekke alısıwda qarsılasının' ha'r tu'rli ha'reket qılıwına baylanıslı. Mısalı bokstag'ı real sharayattın' alısıw waqtında sportshılardıń qıyın reakciyasına bolg'an ku'tilmegen ha'm shep ha'm on' qol menen ha'r tu'rli zarba beriwge ha'reket kılıwı mu'mkin. Kıyın reakciyanı ta'rbiyalawda a'piwayıdan kıyın'ge degen pedagogik principke boysınıw sharayattın' mu'mkin bolg'an o'zgerisleri sanı a'ste-sekin asırılıp barıladı. Mısalı da'slep aldınan kelisip alıng'an zarbag'a yaki paydalanıwıg'a(201bet) juwap kaytarıw kayda qorg'anıw kerekligi u'yretiledi. Keyinshelik oqıwshıg'a mu'mkin tutılğ'an eki tu'r hu'jiminen birewine son' u'sh tu'rden birewine, to'rt tu'rden birewine ha'm hu'jim zarbanın' birewine juwap beriw usınıs qılınadı. A'ste- a'ste bul shınıg'ıw jekkeme-jekke alısıwdag'ı xaqıyqıy sharayatqa jaqınlas tırılıp barıladı.

Ta'jiriybeli sportshılar qıyın reakciyanın' tezligi ju'da' u'lken dierli a'piwayı reakciyaday boladı. Bug'an sportshı ha'reketinin' o'zinen go're ko'birek usı ha'reketti baslaw ushın kerekli tayarlıqqa reakciyako'rsetiwi tufaylı erisedi. Ha'r bir ha'reket eki fazadan ibarat:

1) Gewde halatının' bir az o'zgeriwi ha'm muskul tonusının' qayta bo'listiriliwinde bildiriw poznotik faza

2) Ha'rekettin' o'z fazası.

Ta'jiriybeli sportshılar birinshi fazag'a reakciya ko'rsete biledi. Bul qa'biletti rawajlandırıw mu'mkin. Bunın' ushın trenorovkada ta'rbiylanıwshını og'ada arttırılğ'an birinshi fazag'a reakciya ko'rsetiwge u'yrete barıp, ha'reketler islewdi ta'biyiy jaqınlastırıp baradı.

Ha'reket tezligin ta'rbiyalaw metodikasi. Ha'reketler tezligin ta'rbiyalaw procesinde organizmnin' ha'reket xızmeti ha'r tu'rdegi tezlik xarakteriktikasın belgilewshi funkcional imkanların ha'r ta'repleme asırıp barıw za'ru'r. İnsan birde-bir xızmetinde payda kılıw mu'mkin bolg'an maksimal tezlik, sol adamda tek g'anam tezlik qanshelli rawajlang'anlıg'ına emes, ba'lki bir qatar faktorlarga dinamik ku'shtin' shaqqanlıqtın', texnikanı iyelegenliktin' da'rejesine ha'm basqalarg'a baylanıslı. Sonın' ushın ha'reket tezligin ta'rbiyalaw baska fizikalık pazıyletler ta'rbiyalaw ha'mde texnikanı jetilistiriw menen bekkem baylanıslı bolıwı kerek.

Maksimal tezlikte islew mu'mkin bolg'an shınıg'ıwlardantezlikti ta'rbiyalaw quralı sıpatında paydalanıladı. Olar kem degende u'sh talaptı qanatlandırıwı kerek. Texnika shınıg'ıwdı ju'da' tez islewge imkan beretug'in da'rejede bolıwı kerek. Shınıg'ıwlar ha'reket waktında tiyqarg'ı ku'shinin' shınıg'ıwdı islew usılına emes, ba'lki olardı islew tezligine qaratılıw ushın mu'mkin da'rejede jaqsı o'zlestirilgen bolıwı kerek.

3) Shınıg'ıwlardı dawam etiwi olardı islew aqırında sharshaw tufaylı kemeyip ketpeytug'in bolıwı kerek. Tezleniw shınıg'ıwların islew maksimal kuwatlı isler katarınan bolıw ta'jiriybeli sportshılar bunday shınıg'ıwdı islewge 20-22 sekund sarp etedi. Tezlikti ta'rbiyalaw metodlar ishinde kaytalaw shınıg'ıw metodu ken' qollanıladı. Bunday tiykarg'ı tendenciya shınıg'ıwlarda o'z maksimal tezligin asırıp barıwg'a intiladi.

Metodtın' barlıq belgileri sog'an boysındırılğ'an. Aralıktı uzınlıu ha'r gezektegi shınıg'ıw islev aqırında jılıw tezligi kemeymeytug'in qılıp tan'lanadı. Ha'reketler maksimal tezlikte isleniledi: shug'ıllanıwshılar ha'r gezekte o'zleri ushın en' jaqsı na'tiye ko'rsetiwge urınadı. Shınıg'ıwdı islew gezeginde ortasındag'ı dem alıw intervalları ku'shtin' salıstırmalı da'rejede tolıq tikleniwi ta'miynleytug'in da'rejede u'lken bolıwı lazım. Ha'reketlerdin' tezligi ta'kirarlawlar ortasında sezilerli da'rejede kemeyip barmasıg'ı kerek. Dem alıw interval larının' dawamlılıg'ı eki fiziologiyalıq process penen yag'nıy oraylıq nerv sisteması kozg'awshan'lılıg'ının' o'zgeriwi menen ha'm kislorod jetispewshiliginin' ornın qaplawg'abaylanıslı bolg'an vegativ funkciya ko'rsetkishlerinin' tikleniwi menen belgilenedi.

Quralsız tezlik shınıg'ıwlarınan keyin oraylıq nerv sistemasının' qozg'awshan'lılıg'ıAsqan boldı son' asten-asten ta'menleydi. Tek g'ana usı ko'rsetkishke qarap is quralatın bolsa, oraylıq nerv sistemasında bar bolg'an baylanıslardıń qozg'alıwshan'lıg'ı tolıqlap u'lgermesligi ushın qısqa mu'ddetli dem alıw intervallarınan paydalanıw maqul bolar edi. Bunday qılğ'anda shınıg'ıwdın' ha'r bir kiyingi qaytalanıwı oraylıq nerv sistemasının' en' ko'p qozg'alg'an fazasına tuwra keler, Yu bul bolsa shınıg'ıwdın' ju'da' tez isleniwine imkan berer edi. Biraq tezlik shınıg'ıwların islew azba-ko'ppe kislorod jetispewshiligi menen baylanıslı: bunı ta'repsiz

etiwi ushın bolsa , bazıda bir neshe on minutqa jetetug'ın waqıt kerek boladı. Basqa fizialogiyalıq ko'rsetkishlerdin' tikleniwi ja'nede uzaqqa sozılıwı mu'mkin.sonın' ushın shınıg'ıwdı qaytadan islewlar ortasındaǵ'ı dem alıw intervalların qıskartıwǵ'a umtılw az waqıt ishinde tezliktin' pa'seyiwine alıp keledi.sonday qılıp dem alıw intervalları bir tamannan oraylıq nerv sistemasının' qozg'alıwshan'lıǵ'ı sonsheli to'menlewine u'lgermeytug'ın darejede qısqa ekinshi tamannan vegetativ funkciyalar ko'rsetkishi azba-ko'ppe tolıq tiklenetug'ın da'rejede uzaq mu'ddetli bolıwı kerek. Sonday bolıwı mu'mkin eken, sonday-aq istep keyingi da'wirdegi tikleniw processleri bir tekste bolmas eken, sonın' ushın is tamamlagan waqıt tikleniw ju'da' tez bolıp , kien bolsa pa'seyedi eken. Tikleniw da'wrinin' baslang'ısh u'lken bir tikleniwdin' 70% ushten bir bo'legine -75% u'shinshisine bolsa 5 % tuwra keledi, dep esaplaw mu'mkin. Sonın' ushın ma'selen 100 m ga juwrıǵ'andan kiyin tiklentwge 12 min ketse 8-minuttan keyin sportshının' isqa'bileti 95% tiklengen boladı., bul bolsa 100 m ge kiyingi juwrıwdı a'melge tezlik pa'seypesten baslawǵ'a imkan beredi. Takrqlaw ortasındaǵ'ı intervallarda aktiv dem alıwdın' tiykarg'ı shınıg'ıwda qatnasatug'ın muskul toparları isleytug'ın lekin intervali kemrek shınıg'ıwdı islew usınıs qılınadı. Bul halda affereyt impul'saciyalarbarqulla isı ha'reketler tiykarg'ı ju'kleme tuwrı keletin ha'reket nerv mariazlarının' joqarı da'rejede qozg'alıwshan' bolıptırıwın ta'miyinleydi. Ms : jug'ırıwda dem alıwlar arqayın juriw yamasa biyma'lel a'sten juriuden suziwde bolsa suwdan shıqpay a'ste-a'ste ha'reketler qılıwdan ibarat bolıwı kerek. Tez islenetug'ın shınıg'ıwların' ta'krarlanıwında tolıq tikleniw ushın dem alıw intervallarının' jeterli bolmag'anlıǵ'ı sharshaw salıstrmalı da'rejede tez baslamadı , sırtqı tamannan bul tezliktin' to'menligin ko'rsetedi. Teliktin' bul pa'sieyiwi usı shınıg'ıwda tezlikti ta'rbiyalaw ushın birinshi signal bolıp xızmet qıladı. Bunnan kiyin shınıg'ıwdı ta'krarlaw tek g'ana shıdamlılıqtın' o'siwine ja'rdem beredi. Tezlikti ko'teriw da'rejede payda bolıwdın' u'lken rol oynalıp sha'rtli oraylıq nerv sisteması qozg'alıw-shan'lıqtın' optimal halatı. Bulǵ'an shug'ılanıwshılar alding'ı xızmetin dawamında sharshamag'an bolsa erisiw mu'mkin. Sonın' ushın tezlik shınıg'ıwlar sabaqlarının' basında isleniledi . shınıǵıwlar sistemasında bolsa bul shınıg'ıwları tiykarınan dem alıw ku'nnen kiyingi birinshiyaki ekinshi ku'нге rejelestiriledi. Tezliktin' payda bolıwı ushın sabaqlarda oyın ha'm jarıs metodınan paydalanıw u'lken a'hmiyetke iye. Jarıslar a'dette ko'terinki ruwx payda qıladı, adamdı anag'urım ku'sh beriwine ma'jbu'r etedi –bul bolsa ko'p xallarda sport na'tiyjelerinin' jaqsılanıwına alıp keledi.

Ha'reketler tezliginin' stabillasıwı ha'm og'an qarsı gu'res jolları. Bayan etilgen metodikanın' ishki ta'repten qarama-qarsılıǵ'ı bar. Bir ta'repten birde bir ha'rekettegi tezlikti asırıw ushın , onı ko'p ma'rte ta'krarlaw kerek, ekinshi ta'repten ko'p ma'rte ta'krarlaw usı ha'reketi dinamik steriotip xasıl bolıwına alıp keledi ha'm bunın' na'tiyjesinde ha'reket parametrları stabillasıp qaladı. Bunda ha'reketin' tek g'ana ma'ken minez qulıqqa emes , ba'lki waqıt xarakteristikaları ha'm tezlik ha'm chastata ham stabillanadı. «Tezlik tosıǵ'ı» dep atalatug'ın ha'lat payda boladı. Tezliktin' stabillasıwı tezlik imkaniyatlarının' anag'urım artıwına birinshi tiykarg'ı sebep . sport penen jan'a shug'ılanıwshı ha'm joqarı ta'jriybeli sportshılardı onın' aldına alıw jolları basqa basqa. Jan'adan shug'ılanıwshılar menen o'tkiziletug'ın shınıg'ıwları bunday jol bir neshesi jıllar dawamında ulıwma fizikalıq tayarlıq penen shug'ılanatug'ın son' sportun' bir tu'rinde kemirek qa'nigelesiwden ibarat.. bug'an mısalda tu'sindiriyk 100 mge jug'ırıwdan sırttan tor qa'nigelesiw jolı menen ha'm ulıwmalıq fizikalıq tayarlıqtda tezlik-ku'shlilik xarakterdegi shınıg'ıwlarǵ'a bo'lek itibar beriw jolı menen ha'm , birinshi asan na'tiyjege erisiw mu'mkin . eki halda na'tiyje bir qıylı bolsada na'tiyjenin'

keleshekte jaqslanıwı imkaniyatları ha'r qıylı boladı. Qa'nigelestirilgen trenerovka ha'reketlerinin' waqtınshalıq karakteristikasınıń' stabillasıwına tezlik tosıg'ı hasıl bolıwına alıp keledi. Ekeishi xolda bunday steriotip xasıl bolmaydı. Jan'adan shug'ılanıwdı baslag'anlardag'ı tezlik paziletleri ulıwmalaskan harakterde bolıp na'tiyjesinde tezliginin' ko'shiwi sebepli sportshının' na'tiyjeeri jaqslanadı. Sonnan kiyin qısqa aralıqa jug'ırıwda qa'nigelestirilgen trenerovka qılıwg'a kirisilse na'tiyje birinshi haldag'ı ka'bi artadı. Biriq ol basqasha «da'slepki halatdan» baslanadı ha'm tezliktin' stabillassıwı eger ol payda bolsa tek g'ana joqarı na'tiyjelerge eriskende ju'z beredi.

Jan'a shınıg'ıwlar benen islewdir' tiykarg'ı wazıypası sportshı birde bir bo'lek shınıg'ıwdı islewde qa'nigelestirmey ba'lki basqa qurallardı qollap ha'm olardı ko'p jıqattan o'zgerge barıp salıstırmalı da'rejede jaqarı na'tiyjelerge erisiwden ibarat. Bunda tezlik shınıg'ıwlardan standart o'zgertilmegen halda emes, balki variativ o'zgeriwshen'lik sha'rayat ha'm formalarda paydalanıw kerek. Sol sebepten ha'reketli oyınlar ha'm sportoyınlar ashıq jerde islenetug'ın shınıg'ıw h.t.b. paydalı.ta'jribeni sportshılar trenerovkasında keyingi jıllarda qa'nigelesip atrg'an shınıg'ıw tu'rindegi isler ko'lemlik kemiytip tezlik –ku'shlilik ha'm basqa ulıwmalıq tayarlıq ha'mde arnawlı tayarlıq shınıg'ıwları ko'beytiw tendenciesı bar. Ma'selen: biyiklikke sekiriw boyınsha alding'ı savet sportshıları trenerovkasında plonka u'stinen sekiriw barlıq sekiriwlerdin' 12-15 procentin quraydı. Tiykarg'ı waqtı shtanga menen qılınatug'ın shınıg'ıwlarg'a ha'm ha'r tu'rli sekiriwlerge ketedi. Sol jol menen ba'lentlikke sekiriwge tepsinish tezliktin' stabillasıwına qarsılıq ko'rsetedi.sog'an uqsas tendeciya qısqa aralıqqa jug'ırıwda , ılaqtırıwda , awır atletikada ha'm gu'zetiledi. Sonday bolıwına qaramay tezliktin' stabillasıwı ju'z berse «tezlik tosıg'ı» buzıw ha'mde onı sondiriw sıyaqlı arnawlı usıllar kollanıladı. Shegara tezlikten artıw imkanı beretug'ın qosımsha sha'rayatlardıń jaratılǵ'anlıǵ'ı «tezlik tosıg'ı» buzıw usılları ms: qıya soqpaqtan to'menge qarap jug'ırıw jetenshi kiyinen qalmaq juwırıw tezleniwshi juwırıw mexanik awırılıqtan paydalanıp juwırıw jen'illestirilgen sparyadların ılaqtırıw arasında awır arasında a'dettegidey sparedlardı gezekpe-gezek ılaqtırıw trosı qısqartırılǵ'an basqa ılaqtırıw qollanıladı. Bul ten'lestiriw artıq da'rejede bolmaslıǵ'ı kerek .jen'illestirilgen sharayatta tezlik sportshı jaqın waqt ishinde sonday tezlikti a'dettegi sha'rayatta ko'rsete alatug'ın da'rejede bolıwı kerek.

«Tezlik tosıg'ın» so'ndiriw usılları. Shınıg'ıw islew toqtatılǵ'annan keyin dinamik stereotip belgili ayırmashılıqlardıń sonıwı waqtı tu'rlish bolıwına `ıykarlang'an. Sol sebepten ha'rekettin' maqpiy ayırmashılıqları saqlanıp qaladı.eger bil da'wir ishinde tezlik ku'shleniw qa'siyetleri basqa qurallar ja'rdeminde asırılsa sonnan kiyin bir az waqt na'tiyje jaqsılanıwın ku'tiw mu'mkin.

Tezlikti ta'rbiyalaw mu'na'sebeti menen ku'shti asraw ha'm mexanik tayarlıq.

Ku'shti asraw tayarlıǵ'ı . a'dette adam ju'da' tez ha'reket qılıp atırg'an waqıtta ko'p sırtqı karsılıqtı jen'iwge tuwra keledi. Bunday hallarda erisilgen tezlik mug'darı adamdag'ı ku'sh imkaniyatlarına ko'p baylanıslı bolodi. Sırtqı qarsılıq ha'r tu'rli bolǵ'an ha'reketlerde ku'sh ha'm tezlik ortasında belgili qatnasıq bar eken, joqarıda aytlıǵ'an edi. Ayırım adam ushın bul baylanıslardıń grafik ta'repten shama menen 23 a su'wretdegidey ko'riniste boladı. Endi shınıg'ıw qılıw na'tiyjesinde adamnıń ku'shi astı dep ko'z aldımızǵ'a keltiriyik ol halda ku'sh tezlik alaqaadarlıǵ'ı qısıq sızıq basqasha ko'riniste boladı. Su'wretten ko'rinip turıptı sırtqı qarsılıq ko'p bolǵ'an zonada maksimal ku'shtin' ko'beyiw ha'reketleri tezliginin' artıwına alıp keledi. Eger sırtqı awırılıq ko'p bolsa ku'shtin' artıwı tezliktin' o'zgeriwine ta'sir etpeydi. Kerisinshe maksimal tezlik da'rejesi asırılsa sırtqı qarsılıq jeterli da'rejede u'lken bolsaa'melde ha'reketler tezligine ta'sir

etedi. Tek g'ana tezlik ha'm ku'shtin' maksimal mug'darı bir waqıtta artıwı g'ana sırtqı qarsılıqlardıń barlıq dioknoztiklarda tezliktin' artıwına alıp keledi. Aytılǵanlardı mısıl menen tu'sindiriw ; tu'rli sharayatlarda adam kolının' ha'reket tezligin o'lsheymiz. Qosımsha awırılıqsız

Kishi awırılıq. Anag'urım awırılıq bo'limi.. Menen ha'reket tezligi u'shinsh halatta, a'llette birinshi ha'm ekinshi haldag'ıǵa qarag'anda a'sterek boladı . eger shınıǵ'ıwlar jardeminde maksimal ku'sh da'rejesi asırılsa bul disk uslag'an qoldın' ha'reket tezligin asıradı, buyım uslamag'an qol yaki raketka uslag'an koldın' ha'reket tezligine bolsa ta'sir etpeidi. Sonday qılıp birde-bir ha'reket tiykarg'ı eki jol menen tezlikti asırıw mu'mkin. 1. Maksimal tezlikti asırıw esabınan

2. maksimal ku'shti asırıw esabınan

Tajriybe ko'rsetedi maksimal ku'shti sezilerli asırıw ju'da' ha'm qıyın : ku'sh imkaniyatların asırıw bolsa bir qansha jen'il sheshim tawadı. Sonın' ushın a'melde tezlik darejesin asırıw ushın ku'sh asıratug'ın shınıǵ'ıwlardın ken' paydalanıladı. Ha'reket waqtında jen'iw lazım bolg'an qarsılıq qansheli ko'p bolsa bul shınıǵ'ıwlardın' na'tiyjeligi sonsheli joqarı boladı. Ha'reketler tezligin asırıwǵa qaratılǵan ku'sh asırıw tayarlıǵın processinde eki tiykarg'ı wazıypa a'melge asırıladı.

Maksimal muskul ku'sh da'rejesin asırıw. Tez ha'reketler sha'rayatında en' ko'p ku'sh payda qılıw qa'biletin ta'mıynleydi. Birinshi wazıpa payda qılıw quralları ha'm metodları. «Ku'shti ta'rbiyalaw metodikası bo'liminde bayan qılınǵan» bul jerde biz tezlik ku'shlilik qa'biletlerin ta'rbiyalawdın' bazı bir belgilerin aytıp o'temiz. Tez ha'reketler sha'rayatında en' ko'p ku'sh payda qılıw qa'biletin ta'rbiyalawda qaytalaw arta bariun shınıǵ'ıw metodınan paydalanıladı. Bul halda birde-bir shara da'rejede bolmasın aurılıqtı en' joqarı tezlikte ha'reketlendiriw quralında ku'sh joqtan maksimal zor beriwge erisiledi. Bunda shınıǵ'ıwlardı islewdegi ha'reketler ampletudası tolıq biliw kerek. Eger ha'reketler shekligin amplituda menen islese normativ koordinacion mu'na'sebetleri bekkemlenip qalıu mu'mkin . sonın' ushın mısıl jokarı talap sekiriw menen tuwellew ılaqtırıw shınıǵ'ıwları ku'shli ha'reketler ha'm basqalardan ken' paydalanıw usınıs etiledi. Tezlik ku'shlilik shınıǵ'ıwların ku'sh shınıǵ'ıwların' o'zine tiykarlanıp olar menen birgelikte qollaw kerek. Tek g'ana tezlik ku'shlilik shınıǵ'ıwlardan paydalang'anda maksimal ku'sh da'rejesin sezilerli da'rejede asırıp bolmaydı. Sebebi ha'reketler ju'da' tez bolg'anda nerv-muskul apparatına ta'sir etiw waqtı ju'da' ha'm qısqa mu'ddetli boladı. Tezlikti ta'rbiyalaw ushın ku'sh shınıǵ'ıwlarınan paydalanıladı ku'sh ustemeleri ju'da' ko'p bolg'an sha'rayatda ha'reketler tezligin uaqıtınsha kemeyiwın itibarg'a alıw kerek. Bul ustemeler toqtatılǵanan eki keskin kemeytirilgenen keyin 2-6-ha'pte o'tkennen son' ha'reketler tezligiarta baslaydı. Bul da'uirde tiykarınan shegere da'rejesinde bolmag'an awırılıqlar menen islenetug'ın tezlik shınıǵ'ıwlarınan paydalanıladı.

Texnik tayarlıq tezlik ha'reketlerin islepatrg'an waqıtta halatlardı seziw ha'm du'zetiw qıyınlasıwın aytıp o'tken edi. Sonın' ushın ha'reketlerdi u'lken tezlikte texnik ta'repten tuwra islew ju'ja qıyın ma'sele. A'melde ha'reketlerdi tez islew texnikasın ha'reketi aste islep u'yreniwdi yamasa shınıǵ'ıwdı maksmlal tezlikte islep mexanikanı o'zlestiriwge urınıp ko'redi. Bul ha'r eki joldın' ha'r o'z kemshilikleri bar. Birinshi halda ha'reketlerdi a'stenleu islewge u'yrengen oqıwshı kiyyinrek onı maksimalga joqarı tezlikte mexanik ta'repten tuwra isley almaydı. Bul sol sebepli payda boladı a'ste ha'm maksimal tezlikte islenetug'ın ha'reketler , ma'ka'n belgisine tuwra uqsas bolsalarda tezlik-ku'shlilik parametrleri ta'repinen bir-birinen keskin parıq qıladı. Ekinshi halda oqıwshı o'z dıqqatın itibarın ha'reketlerdi tezrek isleu istegi menen onı tuwrırıq islew

istegi ortasında bo'line almaydı. Bunin' u'stine wazıypanın' tezlik ta'repten kıyınlg'ı onı ju'da' kıynap qoyadı. Na'tiyjede ol tuwrı texnikanı iyelep almaydı. Bunnan qutılıw ushın eki sha'rtke boysınıw usınıs etiledi. Birinshiden u'iretiudi maksimal tezlikke jaqın bolg'an tezlikte o'tkiziw kerek. Bunda ha'reketlerdin' tezlik –ku'shlilik strukturası maksimal tezlik halatınan parq kılınıuı lekin usı menen birge ha'reketler texnikasın tekseriw imkan bolıwı kerek. Bunday tezlik , «nazarat qılatugın» tezlik degen at alg'an. Ekinshiden ha'reketlerdi salıstırmalı da'rejede o'zgerıp barıp ha'rturli tezlikde islew kerek.

İyiliwshen'likti ta'rbiyalaw, iyiliwshen'lik fizikalıq pazilet .

İyiliwshen'lik degende – tayanış ha'reket apparatının' morf funkcional belgileri tu'sinilip bul belgiler usı apparat zvenalarının' ha'reketshen'ligin belgileydi. Ha'reketlerdin' maksimal ampletudası iyiliwshen'lik o'lsheмі bolıp xızmet qıladı. Ampletudası bolsa a'dette burshek o'lshewlerinde eyaki sızıqlı o'lshewlerde bildiriledi . İyiliwshen'lik muskul ha'm toqmaların' illastikligine baylanıslı. Muskullerdın' illastikliginnin' ayrımashılıqları ko'p da'rejede oraylaq nerv sistemasının' ta'sirinde o'zgeriw mu'mkin. Ha'reketshen'likti shegaralawdı qorg'ay ha'reketleri barlıg'ı ihtimallıg'ı bolg'an, sozılıwshan' muskullardın' qozg'alıwshı ulken a'hmiyetke iye .İyiliwshen'liktin' artıwı menen sazılıwshan' muskuller keyinrek ha'reketler ampletudası tezlesiwinde ku'shli da'rejesi qozg'alg'an halatqa o'tedi. Bunda sozılıwshı muskullerdın' aktivligi pa'siyedi. İyiliwshen'liktin' payda bolıwı ortalıqtın' sırtqı tempereturasına baylanıslı. Tempereturanın' artıwı menen iyiliwshen'likte artıp baradı. Sutka waqıt basqa fizikalıq sıpıtlarg'a qarag'anda iyiliwshen'likke ko'p ta'sir etedi. Ma'selen : azang'ı saatlarda iyiliwshen'lik ko'p kemeygen boladı. Sabaq o'tıp atırg'anda iyiliwshen'lik tu'rli sha'rayatlar ta'sirinde o'zgeriwin itibarg'a alıw kerek. İyiliwshen'liktin' jamanlasıwınaalap baratug'ın qolaysız sha'rayatlardı rizina ja'rdeminde qızıw menen joq qılıw mu'mkin. İyiliwshen'lik sharshaw ta'sirinde sezilerli da'rejede o'zgeredi sol sebepten aktiv iyiliwshen'lik ko'rsetiwshen'li kemiyedi, passiv iyiliwshen'lik ko'rsetkishleri bolsa artıp baradı. Balalar ulkenlerge qarag'anda iyiliwshen' boladı degen pikir bar. Lekin ha'rdayım ham sonday emes , biraq u'lkenlerge qarag'anda balalarg'a iyiliwshen'likti o'siriwdin' an'satlıg'ı shupqasız a'lbedde. Aktiv iyiliwshen'lik quralsız muskul ku'shi menen baylanıslı. Biraq ku'shlerdi asıratug'ın shınıg'ıwlar menen shug'ıllınıw buwınlardag'ı ha'reketshen'likti qoyıwı mu'mkin. Lekin bul jaman ta'sirdi jen'iw mu'mkin .iyiliwshen'lik ha'm ku'shlilikti asıratug'ın shınıg'ıwlarıdı maqsetke muwapıq qosıp alıp barıw jolı menen ha'r eki pazilettin' joqarı da'rejede rawajlanıwına erisiw mu'mkin.

İyiliwshen'likti rawajlandiriw metodikasinin' waziypalari ha'm qurallari

Dene ta'rbiyaa procesinde iyiliwshen'liktin' mu'mkin bolg'anınsha ko'birek rawajlanıwına erispewlik kerek.onı kerekli ha'reketlerdi erkin islewin ta'miynleytug'ın da'rejede rawajlandırıw za'ru'r. Bunda iyiliwshen'liktin' mug'darı ha'reket islenetug'ın maksimal ampletudadan artıq bolıw kerek. İyiliwshen'liktin' gepertriofirik yag'nıy buwınlardın' anatomik du'zilisi shen'berinen tısqarı shıg'atug'ın rawajlanıw ha'm qandaytuwrı emes , sonın' ushınbul garmonik rawajlanıwdı buzadı ha'm pedogogik maqsetlerge qarsı keledi. Omırtqa bag'anasının' tos-san ha'm jelke buwınlarının' ha'reketshen'ligi en' ko'p a'hmiyetke iye. İyiliwshen'likti ta'rbiyalaw ushın ha'reket ampletudası asırıl'g'an shınıg'ıwlarıdan paydalanıladı. Olar eki toparg'a aktiv ha'm passiv

ha'reketlerge bo'linedi. Aktiv ha'reketlerge bir buwindag'ı ha'reketshen'likтин' artıwıusı buwınan o'tetug'ın muskullardın' qısqarıwı esabınan ju'z beredi.

Passiv ha'reketlerde sırtkı ku'shlerden paydalanıladı. Aktiv shınıg'ıwlar islew ha'reketine go're bir-birinen parıq qıladı. Bir fazalı shınıg'ıwlar ha'm prujınag'a uqsag'an shınıg'ıwlar siliniw shınıg'ıwları ha'm qaytalanatug'ın shınıg'ıwlar , awırılıq penen awırılıqsız islenetug'ın shınıg'ıwlar. Bulardan basqa maksimal amplituda sha'rayatında geudenin' ha'reketsiz halın saqlap turatug'ın statik shınıg'ıwlar boladı. Gewdenin' halatı sırtqı ku'shler esabına soqlawda aktiv iyiliwshen'likti rawajlandırıw ushın dinamik shınıg'ıwlarg'a qarag'anda onshellı na'tiyjeli emes lekin passiv iyiliwshen'lik joqarı ko'rsetkishlerge erisiw imkanın beredi. Muskullar salıstırmalı da'rejede kem sazılıwshı boladı. Eger bir ha'rekette olardın' uzılıksız asırıwıg'a ha'reket qılınsa onın' na'tijesi ju'da' ha'm to'men boladı. Biraq shınıg'ıwlardı ta'krarlag'an sayın olar qaldırılğ'an na'tiyjeler jıynalıp bir neshe on ma'rte eskertse ampletudanın' artıwı ja'da' sezilerli boladı. Sonın' ushın sozılıwshan'lıqtı asırıwıg'ın shınıg'ıwlardı seriyalar menen ha'r birin bir neshe ma'rte qaytarıp isleu lazım. Bunda seriyalardan seriyalarg'a o'tken sayın hareket ampletudası arttırılıp barıladı. Ha'r bir shınıg'ıwda sozılıwshan'lıq shınıg'ıwlar az-maz awrıu payda bolg'ansha islew lazım.

Awrıwdın' payda bolıwı shınıg'ıwdı tamam qılıw kerekliginen da'rek beredi. Eger bul shınıg'ıwlardı ha'r ku'sh bir yaki ha'mme ku'shke eki ma'rte islese olardın' paydası ko'birek boladı. Eger iyiliwshen'lik erisilgen da'rejesin saqlap turıw wazıypa qılıp qoyılğ'an bolsa azıraq shınıg'ıw qılıw ha'm mu'mkin. İyiliwshen'lik shınıg'ıwları o'z aldına tapsırmalar spatında u'ye wazıpa qılıpberiw og'ada qolaylı. Sabaqlarda bul shınıg'ıwlar tiykarınan sabaqtın' tiykarıg'ı bo'limi aqırında bulardan tısqarı tayarlıq bo'liminen razmetka waqtında ha'm basqa shınıg'ıwlar arasındag'ı interballardan isleniledi. İyiliwshen'lik shınıg'ıwların baslawdan aldın jaqsı ter payda bolg'ansha qılıp alıw za'ru'r. Bul shınıg'ıwlar esabına erisken ha'reketshen'lik artıp salıstırmalı da'rejede uzaq dawam etiwdi -xana temperaturasında 10 minut g'a saqlanıp turadı. Issılıq tarqalıwın kemiyttiriw menen bul waqtı asırıw mu'mkin. Aktiv shınıg'ıwlardan son' artqan iyiliwshen'lik passiv shınıg'ıwlardan kiyingige qarag'anda uzaq waqt saqlanıp qaladı. Balalıq ha'm o'spirimlik jasında iyiliwshen'likti rawajlandırıw an'sat bolg'anlıg' ushın iyiliwshen'likti ta'rbiyalawg'a tiyisli tiykarıg'ı islerdi , mina usı dawir ishinde rejelestiriq kerek.

Iyiliwshen'likti rawajlandiriw da'rejesin anıqlawshi faktorlar

Ta'rbiya processinde fizikalıq pazyiletlerden birine ta'sir etetug'ın ekenbiz basqalarına ha'm ta'sir etkizemiz . bul ta'sirdin' xarakteri ha'm mug'g'darı aldın ala eki sebepke qollanılp atırg'an ju'klemeler belgilerine ha'm shug'ıllanıwshılardın' fizikalıq tayarlıg'ı da'rejesine baylanıslı. Tezlik ku'shlilik harakterindegi shınıg'ıwlar organizimge ha'r ta'repten ta'sir etedi. Bunday shınıg'ıwlar imkaniyatlarını ha'm dem alıw imkaniyatlarına ha'm rawajlandırıwıg'a ta'sir etedi. Bul shıdamlılıqtın' artıwı menen keledi. Bunday shınıg'ıwlar ko'p ku'sh talap etkenligi ushın bir waqıttın' o'zinde shug'ıllanıwshılırdı ku'sh imkaniyatları ha'm artıp baradı.

Ku'shti ha'r aynıqsa shıdamlılıqtı asırıwda shınıg'ıwlar adamg'a kemirek ta'sir etedi. Fizikalıq ta'rbiyalıq da'rejesi jeterlishe bolmag'an adamlarda bir fizikalıq pa'ziyet rawajlandırıwıg'a karatılğ'an shınıg'ıwlar basqa pazeyiletlergede u'lken talaplar qoyıladı. Mısılı: jan'a u'yreniwshiler ushın 100m ge juwırıw tek g'ana olardın' tezligin emes, balki ku'shi shıdamlılıgı epshilligi ushın ha'm sınıw boladı. Eger jan'a shug'ıllanıwshı bunday juwırıwdan barqulla shınıg'ıw qılsa onda ba'rshe fizikalıq pazeyilet ko'rsetkishleri artadı.

Biraq kemshilik bir tu'rdegi o'siw toqtaydı sonın' ushın juwırıwda ku'sh shıdamlılıq epshilliliktin' rawajlang'an bolıwı ju'da' kem talap qıladı. Kiyinshelik ayırım pazeyiletler ortasında salıstırmalı da'rejede payda bolıp qalıwı da mu'mkin. Mısalı6 ku'sh ha'm shıdamlılıqtı rawajlandırıwda bir waqıttın' o'zinde maksimal ko'rsetkishlerineerisip bolmaydı. Biraq birde bir fizikalıq pazeyiletti rawajlandırıwdan joqarı ko'rsetkishlerine basqa pa'ziyiletlerdi bilgen da'rejede rawajlandırmaı turıp erisip bolmaslıg'ın na'zerde tutıw kerek. Sonın' ushın fizikalıq pa'ziyiletlerden ta'rbiyalaw olardı tan'lang'an xızmet ayırmashılıg'ının'a jarasa kerekli salıstırmalı garmonik rawajlandırıw lazıw.

Shaqqanlıqtı ta'rbiyalaw metodikası

Shaqqanlıq fizikalıq pa'ziyilet ekenligi ha'm tu'siniktin' ta'ripı. Ha'r qanday ha'reket bir konkret wazıypanı sheshiwge qaratılğ'an boladı. Mu'mkin bolğ'ansha ba'lentlikke sekiriw, toptı ilip alıw, shtanganı ko'teriw ha'm basqalar ka'bi. Hareket wazıplarının' ha'r qıylılıg'ı ko'p sebepler menen sol sebepten bir waqıtta ha'r izbe-iz islenetug'ın ha'reketlerdin' bir birine uqsaslıg'ına bolğ'an talaplar menen belgilenedi. Ha'reketlerdin' koordinacion qıyınlıg'ı shaqqanlıqtın' birinshi o'lsheui esaplanadı

Eger ha'reketin' ma'ka'n waqıt ha'm ku'sh xarakteristikaları ha'reket wazıypalarına mass bolsa, yag'nıy ha'reket jeterli darejede anık bolsa, ha'reket wazıypası islenedi. Ha'reketin' ashıqlıg'ı tu'sinigi ha'reketin' ma'ka'n, waqıt ku'sh xarakteristikaları ashıqlıg'ınan ibarat.ha'reketin' ashıqlıg'ı shaqqanlıqtın' ekinshi o'lsheui. Turmısta ha'm dene-ta'rbiyada dus keliwi mu'mkin bolğ'an barlıq ha'reketlerdi sha'rtli ra'wishte eki toparg'a bo'liw mu'mkin.

Salıstırmalı da'rejede stereotip ha'reketler ha'm

Nostereotip ha'reketler.

Jen'il atletikadag'ı jolda jug'ırıw, jen'il otletikadag'ı ılaqtırıw ha'm sekiriwler ,gemnastika shınıg'ıwları, tegis jolda ju'riw, birinshi toparg'a sport oyınları , jekkeme-jekke qarsılasıw kross ha'm baskalar bolsa ekinshi toparg'a misal boladı. Stereotip ha'reketlerdin' ashıqlıq sebepten adam bul ha'reketlerdi islewdi qansheli uzaq u'yreniwine baylanıslı. Eger insan ushın jan'a ha'reketlerdi «birden» isley baslasa bul ha'reketlerin o'zlestirip alıwğ'a ko'birek waqıt ketkizgen adamğ'a qarag'anda shaqqanraq esaplanadı. Sonın' ushın ha'reketlerdi o'zlestirip alıwğ'a jumsalg'an waqıt shaqqanlıq ko'rsetkishlerinen biri bolıwı mu'mkin.nostereotip ha'reketlerde jag'day tosatan o'zgergenligi shaqqanlıq ha'reketi o'zgergen sha'rayat talaplarına muwapıq ra'wishte tez o'zgertire alıwı payda boladı.bunda shaqqanlıq adamnın' harakteri maqsetke muwapıq qayta qurıw ushın jumsalg'an waqıt menen ko'rsetedi.barlık ayılğ'anlar itibarg'a alınsa , shaqqanlıqtı birinshiden jan'a ha'reketlerdi tez o'zlestirip alıu qabileti ekeishiden ha'reket xızmet tosattan o'zgerip atırg'an sha'rayat talaplarına muwapıq ra'wishte tez qayta qurıw qabileti dep qaraw mu'mkin.ko'rinip turıptı shaqqanlıqtı baqlaw ushın jalğ'ız kriteriyge iye bolmag'an ha'r qıylı kompleks pa'ziyilet.ha'r bir bo'lek hallarda , sha'rayatqa qarap , ol yamasa bul kriteriydi tan'lap aladı. Shaqqanlıq ko'p specisrik pa'ziyilet, ms: sportoyınlarında shaqqanlıq bolıp , gemnastikada jeterlishe shaqqanlıq ko'rsete almaslıq mu'mkin.

Shaqqanlıqtın' turmıs a'hmiyetli tu'ri u'yde salıstırmalı da'rejede kem ha'rekette bolğ'an halda qollar menen sheberlik penen ha'm ashıq ha'reketler qılıwda payda bolatug'ın tu'ri. Turmısta mine usınday shaqqanlık payda bolıw za'ru'retke a'dette , miynet barısında dus kelemiz.

Shaqqanlıqtın' fizikalıkh' mpsixikalıqtıykarları.

Ha'r qanday ha'reket qa'nsheli jan'a bolıp tuyılmesin ha'r dayım eski koordinacion baylanıslar tiykarında islenedi. Skemotik ko'rinishinde , adam ha'r gezekte jan'a ha'rekett ha'r qaysısı aldındı ha'reket ta'jriybeleri barısında o'zlestirilgen ha'm bekkemlengen ju'da' ko'p a'meliyatlar koordinacion «bo'lekshelerden qurawdı» dep ko'z aldına keltiriw mu'mkin. Adamda ha'reket koordinaciaları zonası ha'reket ko'nlikpeleri qa'nsheli ko'p bolsa, ol jan'a ha'rekerlerdi sonsha tez o'zlestirip aladı. Onda shaqqanlıq da'rejesi sonsh joqarı boladı. Shaqqanlıq analizatorlarının' xızmetine sol sebepten ha'reketler analizatorının' xızmetine ko'p baylanıslı. adamnıń ha'reketlerdi anıq analiz qılıwı qa'bileti qa'nsheli jetilistiriwi bolsa, onıń ha'reketlerdi tez o'zlestire alıwı ha'm olardı qayta qurıw imkanıyatlar sonsheli joqarı boladı. Ms: sport penen endi shug'ılanıp baslag'an adamlarda kenesteziya ko'rsetkishleri ha'reketlerge u'yretiw tezligi 0,5 a'trapındag'ı korpeleciya beriw eksperementlerden birinde ko'rsetiledi. Basqasha qılıp aytqanda shug'ılanıwshının' o'z ha'reketlerinin' anıq seziw ha'm sapa imkanıyatları qa'nsheli jaqsı bolsa , olar jan'a ha'reketlerdi sonsheli tez o'zlestirip aladı. Shaqqanlıq oraylıq nerv sistemasının' plastik miy menen ha'm belgilenedi. Psixalogiya kelip shıqqan halda shaqqanlıq o'z ha'reketlerin ha'm do'gerek a'traptag'ı sha'rayattı aqıl qa'nsheli jaqsı ekenine , belsendilikke baylanıslı. Shaqqanlıq qıyın ha'reket reokciyalarının' tezligi ha'm ashıqlıg'ına ha'm ju'da' baylanıslı.

Shaqqanlıqtı ta'rbiyalaw metodikasının' tiykarları.

Shaqqanlıqtı ta'rbiyalaw birinshiden koordinacion jaqtan ha'r qıylı ha'reketlerdi o'zlestire alıw qa'biletin ta'rbiyalawdan ha'm ekeishiden ha'reket xızmeti tosattan tosattan o'zgergen sha'rayat talaplarına muwapıq ra'wishte qayta qurıw qabileti ta'rbiyalawdan ibarat. Bunda o'z ha'reketlerdi ma'kanda ha'm waqıtta anıq pa'm etiw . Aralıqtı saqlaw gezekpe-gezek ku'sh beriw ha'm bosastırıw qabiletlerin sonın'day basqa o'zgeshelik qa'biletine tan'lap jetilistiriw u'lken a'hmiyetke iye.

Shaqqanlıqtın' ta'rbiyalawdın tiykarg'ı jolı ha'r qıylı ha'reket ko'riniş ha'm ta'jriybelerdi u'yretip alıw. Bul ha'reket ta'jriybelerinin' artıp barıwına sebep bolıp ha'm ha'reket analizatorının' fizikalıq imkanıyatlarına na'tiyjeli ta'sir etedi. Jan'a ta'jriybeler iyelew azba-ko'ppe uzliksiz bolg'anı jaqsı. Eger insan uzaq waqıt jan'a ha'reketler isletiwge u'yretilse , onıń ha'reketleri u'yreniw qa'bileti pa'seyiwi ta'jriybede isbatlandı. Ms: bir neshe jıllar dawamında jan'a elementlerdi u'yrenbegen gemnast-masterler kiyinrek o'zleri ushın tanıs emes bolg'an ha'reketlerdi sabaqlardı qaldırmaı jan'a elementler kiritip kelgen birinshi razyadip sportshılarg'a qarag'anda ko'p qıyınshılıq penen o'zlestirip aladı. Eger uzaq waqıt aralığında jan'a ha'reketlerdi u'yreniw qıyınlastırmag'an bolsa ha'm shug'ılanıwshılarg'a waqıtı-wıkıtı menen o'zlerine belgili bolmag'an shınıg'ıwları islep turıwın ta'krar etiw kerek. bunday shınıg'ıwları jetiliske da'rejede o'zlestirip alıw sha'rt emes, olar shug'ılanıwshılardıń qandayda bir jan'a ha'reketlerin his etip turıwları ushın kerek. Bug'an uqsas « mayda shuyde» ha'reketlerdi a'dette aktiv dem alıw ushın ajratılğ'an ku'nlerdegi trenerovka processine kiritiledi.

Jan'a ha'reketlerdi o'zlestirip alıw qa'bileti spatındag'ı shaqqanlıqtı ta'rbiyalawda ha'r qanday shınıg'ıwlardan paydalanıw mu'mkinshılıgı bolg'ansha olar tek g'ana jan'alıq elementleri bolg'anı ushın u'yretiledi. Tajriybe avtomatlastırıp barg'an sayın usı fizikalıq shınıg'ıwdın' shaqqanlıg'ın ta'rbiyalaw quralı spatında a'hmiyeti ko'p kemisip baradı. ha'reket xızmetin tez ha'm maqsetke muwapıq ra'wishte qayta qurıw qa'bileti spatında shaqqanlıqtı ta'rbiyalaw ushın tosattan o'zgergen sha'rayattag'ı ta'jriybelerge

da'riw juwap beriw menen birge baylanışlı bolg'an shınıg'ıwlar qollanıladı. shaqqanlıqtı asrawg'a qaratılğ'an ju'klemelerdin' o'zgeriwida shug'ılanıwshılar jen'e alatug'ın koordinacion qıyınshılıqlar artıp barıw jolı menen payda boladı. Bul qıyınshılıqlar tiykarınan to'mendegi talaplardan sho'lkemlestiredi.

Ha'reketlerdin' ashıq bolıwı

Olardın' o'z-ara muwapıqlıg'ı

Sha'rayattın' tosattan o'zgeriwi

Shaqqanlıqtı ta'rbiyalaw processinde ha'reket koordinaciýalarının' bir qansha payda bolıwın ku'sheyttiriwshı ha'r qıylı metodik usıllardan paydalanıladı.

Metodik usıldın' mazmunı.

G'ayrı ta'biy da'slepki halatlardı qollaw.

Shınıg'ıwları aynag'a qarap islew.

Ha'reketler tezligi yaki _____ o'zlestiriw

Shınıg'ıwlır islep atırg'an ma'kan.

Shegaraların o'zgeriwi.

Shınıg'ıwlar islew usılların almasıw qosımsha ha'reketler kirgiziwshi shınıg'ıwları qıyınlastırıw.

Topar-topar yaki jup-jup bolıp islenetug'ın shınıwılarda shug'ılanıwshının' bir-birine

ko'rsetetug'ın qarsılıklardı o'zgeriwi, tanıs shınıg'ıw lardı aldınnan belgili bolmag'an ta'rizde qosıp islew. Misallar Sekiriletug'ın tamang'a arkag'a qarap turıp uzınlıqqa sekiriw. Diskni shep koldan ılaqtırıw.

Shınıg'ıwları tezlestirilgen su'wrette islew.

Disk xım baskanı kishilestirilgen aylanadan ılaqtırıw, oyın maydanshasın kishilestiriw.

Ha'r qıylı usıllar menen ba'lentlikke sekiriw.

Jerge tu'siw aldınan qosımsha burılıslar qosıp tayanıp sekiriw

Oyında ha'rtu'rli taktik kombinaciýalardı kollaw ushırasıwda shariklerdi o'zgeritirilgen halda o'tkiziw

Gimnastika kombinaciýaların ko'rgen yaki okıg'an wakıtta islew jarısı. Shaqqanlıqtı rawajlandırıwıg'a karatılğ'an shınıg'ıwlar salıstırmalı da'rejede tez sharshawg'a alıp keledi. Usı wakıtta bul shınıg'ıwları islew muskullar og'ada anıq sezıp turıwın talap etedi ha'm sharshaw ju'z bergende kem na'tiyje beredi. Sonın' ushın shaqqanlıqtı ta'rbiyalawda salıstırmalı da'rejede tolıq tikleniw ushın jeterli bolg'an dem alıw intervallarınan paydalanıladı. Shınıg'ıwları bolsa aldın'g'ı ju'klemelerden sharshaw belgileri onsha bolmag'an wakıtlarda islewge ha'reket qılınadı.

Muskullar Xızmetler ha'm olardı ta'rbiyalaw metodikası.

Mu'skinlerdi racional bo'listiriw ha'm onı jetilistiriw metodikası. Ha'r qanday ha'reket belgili ma'nide mu'skinlerdi qozg'alıw ha'm bosasıw birliginin' na'tiyjesi. Ha'reketlerdi jaqsı islew ushın qozg'alıw qa'nshelik za'ru'r bolsa, mu'skullardı kerekli payda bosoatırıw ha'm sonsheli za'ru'r. Ha'reketi mayısıp tu'rde islep atırg'anda usı waqıtta bosasıp turıw kerek bolg'an muskul topaların ku'shlendiriw ha'reketlerinin' bolıwına alıp keledi.

Ha'reketlerdin' na'tiyjelerge jaman ta'sir etedi ku'sh talap etetug'ın shınıg'ıwlarında antoginest muskullarnı kereksiz zorıwtırıw sırtqı payda bolatug'ın ku'sh mug'darın kemeyttiredi. Shıdamlılıqtı talap etetug'ın shınıg'ıwları kereksiz zorıqtırıw ku'sh artıqsha sarıp bolıwına alıp keledi. Ha'm sharshaw payda bolıwın tezletedi. Biraq tezlik ha'reketlerdi islewde zorma-zorıqtırıw ha'reketli. Bul maksimal tezlikti ju'da' ko'p

da'rejede toliqletip jiberedi. Psihik zorig'ıw menen muskul zorig'ıwın bir-birinen parıq qılıw kerek. Psixologiyalıq zorig'ıw tiykarınan emacional xarakterdegi ha'r turli ekologik faktorlar ta'sirinde payda bolıwı mu'mkin. Bul o'zine xos psixik sonday-aq ha'reketlerdi payda qıladı

Dene ta'rbiya processinde psixik zorig'ıwdı jen'iw jolları sport psixologiyası kursında, sonday-aq VII bapta qarap shıg'ıladı.

Muskul zorig'ıwı turli sebeplerge ko're payda boladı ha'm ush turde ko'riniwi mu'mkin. 31-suwret.

1) Ha'reketshen'lik sha'rayatında muskullardın' zorig'ıwı artıp ketken.

2) Bosasıw teziliginin' jeterlishe bolmasa bunın' na'tiyjesinde tez ha'reket qılǵ'anda muskul bosasıp ulgire almaydı.

3) Jetilistrilmegen koordinacion ha'reket na'tiyjesinde bosasıw fazasında muskul azba-ko'ppe qozg'alg'ansha qaladı. Bul hallarda zorig'ıwdı joq etiw eki pa'seytiriwdin' tiykarg'ı jollarına qarap shıg'amız. Toliq zorig'ıwg'a qarsı guresi w , fiziologiyadan belgili ha'tteki ko'rinip turg'an ha'reket aktivligi bolmag'anda ha'r muskulda azraq zorig'ıw boladı. Bul zorig'ıwdın' ta'biyatı eki turli;

Birinshiden bulshıq ettin'din' o'zi belgili da'rejede jaqsıraq sozılıwshan' aymashılıqqa iye.

Ekinshiden muskulge ha'r dayım effekt impilsar kelip turadı. Bul qozg'allıw payda bolıwg'a qatnasıam sebep reflekslar muskul uzınlıǵ'ınının' o'zgermdi muskuldan nerv ushların qozg'atadı , bul bolsa muskullarda bazı bir reflekslar qozg'alıwlar bolıwıwlar bolıwına alıp keledi. Muskuldin' a'dettegi teren'ligine qosılatug'ın bul «reflektor qosımshalar», «reflektor den atalg'an. Muskuldin' japısqak - seziliwshen' belgileri ha'm reflektor «qosımsha» lar ha'm ha'mmede ha'r turli bolg'anı ushın mug'darı turli kisillekde ha'r turli.

Toliq zorig'ıwg'a qarsı gures muskuldin' emostiklik belgisin o'zgerti w jolı menen ha'm ha'reketsizlikte payda bolatug'ın sozılıw refleksleri da'rejesin pa'seyti w jolı menen ha'm alıp barıldı. Bunın' ushın qol ayaq ha'm gewde menen erkin ha'reketler tipindegi muskunlardı bosastıratug'ın shınıǵ'ıwıwlar dan paydallanıladı. Bunday shınıǵ'ıwlar o'z wazıypasınan tıskarı juklemeden son' tezrek tikleniwge imkan beredi. Sonın' ushın bul shınıǵ'ıwıwlar dı, jukleme zorig'ıw ha'rekterinde bolg'anda dem alıw interballarında ken' qollaw zaru'r. Sonınday muskullardı sozıw shınıǵ'ıwıwları sozıw, massaj, ha'm paydalı.

Bazıda toliq zorig'ıw aldıǵ'ı ju'klemeden keyin sharshaw na'tiyjesinde waqtınsha asıp ketedi. Bunda muskullar ko'leminin' almasıw muskullarında tolıp ketiwi na'tiyjesinde bir az artıwı ku'zetiledi. Bunday paytlardı jen'il razminka qılıw massaj, ıssıraq suwda so'zıw eki shomılıw paydalı.

Tezlik zorig'ıwg'a qarsı guresi w muskullardın' qozg'alg'an xalatdan bosasqan halg'a o'tiw tezligi a'dette bosasıw halatınan qozg'alıw halatına o'tiw tezliginen a'ste boladı. Sonın' ushın ha'reketler chastatası artcaıda erteme-kesh sonday meshait payda boladı, unda muskullar basasıwg'a ulgermey qaldı.

Antagonist- muskullar bir waqıtta ku'shlenip qaladı. Muskullardın' qozg'alg'an halattan bosasqan halatqa otiwinin' a'stenliginen qasıl bolatug'ın tezleiktin' zorig'ıwı ha'reketlerdin' maksimal tezligi artıwına tosqınlıq qılıwshı tiykarg'ı faktorlardan biri. Muskullardın' bosasıw tezligin asırıw ushın zorig'ıw ha'm bosasıw tez almasıwın talap qılatug'ın shınıǵ'ıwıwlar dan paydalanılmaydı. Sekiriw, ılaqtırıw shınıǵ'ıwıwları bug'an misal bola aladı. Toltırma toplardı uslap alıw ha'm atıw shtokganı qılıw ha'm usınday shınıǵ'ıwlar ha'm ju'da' paydalı . koordinacion zorig'ıwg'a qarsı gu'resi w . koordenocon zorig'ıw ayırıqsha ha'm ulıwmalıq bolıwı mu'mkin. Ayırıqsha zorig'ıw degende birde-bir

ha'reketti u'yretiwdin' daslepki etaplarında payda bolatwg'ın zorıg'ıw tu'siniledi. Onı joq etiw metodikası, ha'reketlerdi u'yreniw metodikası bassılıg'ında qarap shıg'ılg'an ulıwmalıq koordinacion zorıg'ıw a'detine fizikalıq shınıg'ıw menen shug'ıllanbaytug'ın kisilerge ma's bolıp ku'ndelik ha'reketlerde payda boladı. bunday adamlardıń ha'reketleri boladı. Olar erkin ha'reketler qılıwg'a qıynaladı. Shaqqanlıg'ın ta'rbiyalaw pratesinde ulıwmalıq koordinacion zorıg'ıw a'sten-a'sten jaqsılanıp barıladı. Biraq og'an qarsı gu'reste arnawlı usıllardan paydalapıladı 1) Shug'ıllanıwshılarg'a ha'reketlerdi zorıqpay jenil ha'm erkin oynap atırg'anday islew za'ru'rılgın tu'sindiriw.

Oqıtıwda sonı yadta tutıwı kerek oqıwshılar muskullardı bosastırıwg'a an'lı rawishte intilgende bosasıw ta'jriybesin iyelep aladı. Balalarg'a ha'reketler islewde uyretip atırg'anda bunday tu'sindiriw isleri ayrıqsha u'lken rol oynaydı . A'dette balalardıń dıqqat itibarı tek g'ana na'tiyjege qaratılǵ'an boladı. Olar ha'reket qanday isleniliwin tuwrısında kemrek oylaydı. Sonın' ushın sabaq o'tkiziletug'ın jayların shama menen to'mendegi mazmundag'ı uslap qoyıw usınıs qılınadı.

Qozg'alıwın yadın'da tut «Tiykarg'ı na'rse –na'tiyje emes, ha'reketlerdin' erkin isleniwi 2. Bosasıtıwg'a tiyisli arnawlı. Bularda maqset muskullardıń bosasqan halatın sonalılıq qılıwdı ha'm muskullerdi erkin bosastırıwdı uyretiw. Bosastırıw shınıg'ıwları olardıń qıyınlasıp barıwına qarap 4 toparg'a bo'liw mu'mkin. Muskullardı zorıqqan halattan bosasqan ha'latqa o'tkeriw ushın paydalanatug'ın shınıg'ıwlar 1-toparg'a kiredi. Bulardı islew procesinde muskul zorıqqan halattan bosasqan halatqa o'tedi. Bul o'tiw to'mendegishe juz beriwı mumkin. A) muskullardıń a'detegi zorıg'ıw da'rejesi arqalı o'tiw b) muskul halatınan' keskin o'zgeriwı zorıqqan halatdan da'rejesi bosasqan halatqa o'tiw v) a'ste-aqırın o'tiw h.t.b.» bir muskullardıń bosasıwı basqalardıń zorıg'ıwı menen uyg'ınlasıp keletug'ın shınıg'ıwlar. 2-toparg'a kiredi 3-topar shınıg'ıwlarında gewdenin' bosasqan qıslıp generacion ha'reketin qısımlardıń ha'reketi esabına toqtamay turıw tolap qılınadı 4-topar sonday fizikalıq shınıg'ıwlardan sho'lkemlesedi bulardı islew processinde shug'ıulaniwinlarga dem alıw waqtın mustaqıl ra'wishte ashıqlaw ha'm bul waqıtta muskullardı maksimal bosastırıw usınıs qılınadı. Bosastırıw shınıg'ıwları islewde muskullardıń zorıg'ıwı dem alıw ha'm hauann usınıp turıw menen bosastırıw bolsa aktiv hawa shınıg'ıwın menen ma's keliwi lazım.

Ha'reketlerdi zorıqpay erkin islew bag'ıda onı islew waqtında qosıq ayıw ku'liw so'ylew az uaqıtqa ko'zdi jumıw usınıs etiledi. Ju'z muskullarınan' o'zgeriwın baklap turıw kerek. Zorıqqanlı mimikada anıq ko'rsetiledi. Anıqlıq shınıg'ıwları isleude to'mendegi usıl na'tiyjeli.

Ha'reketti baslawdan aldın barlıq gewde muskullardı ku'sheyttiriw kerek kiyin bolsa keskin bosastırıp jiberiw ha'mde da'rhal ha'reketti baslaw lazım . Koordinacion zorıg'ıwdı jen'iw ushın shınıg'ıwdı ko'p sharshag'an halatda islew paydalı boladı. Sharshau za'ru'r paytlarda ku'sh beriwdi ma'jbu'r qıladı.

Aralıqtı saqlaw qa'bileti ha'm onı ta'rbiyalaw metodikası. Aralıq degende gewdeni turg'an bir halda saqlaw qa'bileti juklenedi. Aralık statik bolıwı mu'mkin. Bir fazada turıuda adamnıń gewdesi mutloh ha'reketsiz bolmaydı , ol ha'mme waqtı terbelip turadı. Adam bir minut ten'lik jog'altıp ha'm onı qaytadan tiklep turadı.

Adam ten'lik funkciósı qansheli jetisken bolsa ,ol ten'lik sonsheli tez tiklep aladı. Onda tebreniw ampletwdası sansheli kishi boladı. Ten'lik saqlawdın' eki tiykarg'ı jol menen ta'biyalaw mu'mkin . birinshi jolı –tezlik saqlaw shınıg'ıwlar dep atalatug'ın shınıg'ıwları qollawQıyınlastıratug'ın sharayatlarındag'ı ha'reketler ha'm fazalar . Bul shınıg'ıwları islew waqtında gewdeni mu'mkin bolg'ansha ko'p ha'reketsiz halda turıwshı ha'reket qılmaslıq kerek. Ko'p hallarda tezlik ataylap jog'altıw ha'm qaytadan

turg'an halattı iyelew payda boladı. Tezlik jog'altatug'ın adamda emes , balki tezlik jog'altıp onı da'rriw tiklep ala biletug'ın adamda tezlik jaqsıraq boladı. Tezlikti saqla ta'rbiyalawdın' ekinshi jolı tezlikti jog'almawın ta'miyinlewshi analizlerdi tan'lap jetilistiriwge tiykarlang'an . Vestibuler funkciyanı jetilistiriw ushın tuwrı sıızqlı ha'm birlikli tezlikler menen islesetug'ın shınıg'ırlardan paydalanaladı. Tezlikti saqlay funkciyası bos kisiler ushın ekinshi jol ko'p na'tiyjeli , bolıwları menen shınıg'ırlarda ha'm bul jol jaqsı na'tiyjeler beredi . Eger ha'reket tekisna jaqtan tuwrı islep atırg'an bolsa , tezlikti saqlaw ko'p an'sat boladı. Sol sebepten tiykarg'ı tik turg'an halda tezlikti saqlaw ushın bir buyımg'a imkan bolg'ansha gorizantal rawishte qaraw ha'm onı o'zlestiriw kerek. Tayanishi ju'zge jaqın bolg'an buwınlardı ha'reket esabına uslap turıw lazım.

Ma'kandı seziw ha'm onı ta'rbiyalaw metodikası.

Ma'kandı anıqlawda en' ko'p jol to'mendegi qa'telerden biri-bir buyımg'a bolg'an aralıqtı anıqlawdag'ı ha'telik bundag'ı anıqlıq ha'reketlerdin' anıqlıq aralıq artqan sayın kemiyip baradı. Ma'ka'ndag'ı anıqlatıp artıp barıwınan' sesebi fiziologik ta'repten differencial tor Muzlanıwlar aldınları parıqlanbag'an ha'm bir tu'r dep sanalılıq qılınğ'an. Qozg'alıwshılar bir-birinen a'ste-a'ste parıq qılıp qaladı. İ.P.Gsavlov. ta'minatshı arasındag'ı parıq qılatug'ın jen'il bolg'an qozg'alıwshılardı bir-birinen ajratıp alıw yag'niy dog'al diffreysrenciyalaw ko'p an'sat boladı. Qozg'awshılardı aldın dog'al tabaqlawg'a keyin barg'an sayın anıqraq tabaqlawg'a o'te beriw jolı menen qozg'awshılardı onın' parıq qılatug'ın bolıwınan' en' jen'il jolı ha'reketler anıqlıg'ın ta'rbiyalap atırg'anda ha'm bul imkaniyattan paydalanıldı. Da'slep bir-birinen keskin parıq qılatug'ın tapsırmalardı parıq qılıwğ'a u'yreniw keyin bolsa bul tapsırmalardı jaqınlastırıw kerek. Bul usıl shınıg'ırlardı ko'p ma'rte ta'krarlaw usılına qarag'anda ko'p na'tiyjeli.

Shıdamlılıqtı ta'rbiyalaw metodikası

Shıdamlılıq ta'ripi. Sharshaw ha'm shıdamlılıq eger adam birde –bir awır isti islep atırg'an bolsa ol azg'antay waqıttan son' bul isti islew og'ada qıyıplasıp baratırg'anın sezedi. Shetten qarag'anda bul kisinin' halatın anag'urım o'zgesheligin ko'riw mu'mkin. Bul ozgeriwdi mimika muskulları ku'shleniwinde teri payda bolıwında ko'riw mu'mkin. Ha'zirgi waqıtta onın' organizimi bir qansha jiddiy fiziologik o'zgerislerde ju'z beredi. Qıyınshılıqlar ko'biyip barıwına qaramastan adam ku'sh jiger esabına da'slep jumıs intervalın azg'ana waqt saqlap turıwın mu'mkin. Bunday halattı kompısiaciyalı sharshaw fazası dep ataladı. Eger ku'sh jigeri artqanına qaramay is intensivini to'menlese dekompeksaciyalı sharshaw fozası baslanadı. İslew na'tiyjesinde adam islew qa'biletinin' waqtınshalıq kemiywi sharshaw dep alınadı. Bul qıyınshılıq artırıpda yamasa isti aldığ'ıday na'tiyjeli islew mu'mkin belmay qalıwında ipadalanadı . eger bir neshe adamg'a bir turdegi wazıypası islew usınıs etilse, olar tu'rli waqıttan son' sharshawdılar . bug'an sebep sol kisilerdegi shıdamlılıq da'rejesinin' ha'r turli bolıwı. Birde bir xızmetinde sharshawg'a qarsılıq ko'setiw qa'bileti shıdamlılıq dep ataladı.

Xızmet turlerinin' specifikasiga qarapsharshawdın' bir neshe tu'ri bar. Bular akiıg'i, sensor emocional ha'm fizikalıq sharshawdan ibarat. Ha'r qanday ha'rekette sharshawdın' aytıp o'tilgen barlıq turlerinin' komponentleri qatnassada dene-ta'rbiya tarawı ushın muskul xızmeti tupaylı hasıl bolg'an fizikalıq sharshaw ko'birek ha'miyetke iye . bunan bılay ga'p sharshawdın' mına usı turine salıstırmalı da'rejede boltug'ı

shıdamlılıq haqqında baradı. Adam xızmetinin' belgeilengen inteksivligini qashang'a ma'kan saqlaw alawın ko'rsetetug'ın waqıt shıdamlılıqtın'tiykarg'ı o'lshewi. Shıdamlılıq kuralsız xa'm usıllar menen o'lsheledi. Quralsız o'lshew usılında tekserilip atırg'anlarg'a bir tapsırmanı islew usınıs etiledi ha'm is qansha waqıtqa iykem berilgen intensivlikte isleniwi anıqlanadı.

Shıdamlılıqtı quralsız usılda o'lshew a'melde hmme waqıt halamlı emes. Sonın' ushın ko'binshe bilbosita usıdan paydalanıladı. Sportprptikasında shıdamlılıq bir uzın aralıqtı o'tiw waqtına qarap anıqlanadı. Ha'reket xızmetindegi is qa'bileti ko'p faktlarg'a sol sebepten adamnın' tezlik ha'm ku'sh qa'biletine baylanıslı bolg'anlıg'ı ushın shıdamlılıq ko'rsetkishlerin eki turine itibarg'a alıw lazın'. Absalot ko'rsetkishleri ha'm salıstırmalı porciol ko'rsetkishler. Porciol ko'rsetkishlerdi ju'da' ko'p usınıs etiw mu'mkin.

Adamnın' ha'reket xızmeti har turli sharshawdın' xarakteri ham mexanizimleri ha'm turli hallarda ha'r turli boladı. Ms: barmaq ergogrofide islew sebepli sharshaw marafonshı yaqi bastın' sharshawdan anag'urlım parıq qıladı. Xızmetin' bul turdegi sharshaw ha'm muwapıq ra'wishte ha'r turli boladı. Qa'nigelesiw predmeti sıpatında taqlang'an belgili xızmetine salıstırmalı da'rejede shıdamlılıq arnawlı shıdamlılıq dep ataladı. Ms; jug'ırıwshı ha'm sekiriwshinin' arnawlı shıdamlılıgı ku'sh shınıg'ırlardag'ı shıdamlılıq haqqında sol ma'kanda aytıladı.

Haqıyqatan aytqanda arnawlı shıdamlılıq tu'rleri ju'da' ko'p bolıwı mu'mkin. Biraq fizikalıq sharshawdı bazı bir belgileri tiykarında onsha u'lken bolmag'an toparlarg'a klassifikaciya kılıw mu'mkin. Birinshiden iste qatnasatug'ın muskul toparlarının' ko'lemine qarap bir jag'dayı sharshaw ha'm ulıwmalıq sharshaw bolıwı mu'mkin. Lokal (bir jaydag'ı) muskullar qatnasında islenetug'ın is ju'rek-tamır ha'm dem alıw sistemalarınnı' og'ada aktivlesiwı menen baylanıslı emes. Bunday iste sharshawdın' sebebi aptidan nerv-muskul apparatınnı' hareket iskerligi kuralsız tamiynleitug'ın zvsholarda bolsa kerek. Gewde muskullarınnı' 2/3 bo'liminen ko'biregi qatnasatug'ın iste a'dette energiya ko'p sarıp boladı. Bul energetik metobomezim sistemalarına sol sebepten dem alıw ha'm qan aylanıw organlarına u'lken talaplar qoyadı. Ko'binse organizmnın' aynan mına usı sistemaları funkcional imkaniyat larınnı' jeterlishe bolmaslıg'ı is qa'biletinin' sheklep qoyadı. Sonın' ushın belgili bir lokal shınıg'ırlarda ko'rsetiletug'ın shıdamlılıq barlıq muskullarg'a ta'sir etetug'ın shınıg'ırlardag'ı joqarı shıdamlılıqtan dalolat bermeydi. Mısalı ayaqta ju'da' ko'p ma'rte otırıp turg'an halda salıstırmalı da'rejede jaman shang'ıshı yaqi staer bolıwı mu'mkin. Fizikalıq ta'rbiyada sportta ko'binshe ulıwma sharshaw ko'birek ushırap turadı. Juwırıw, su'ziw, shang'ıda ju'riw, qayıq aydaw kibi shınıg'ırlarda dierli barlıq muskullar qatnasadı. Bunnan qeyin ga'p tiyqarınan qo'pshiliq musqul apparatlarınnı' islewin o'z ishine alatug'ın shınıg'ırlardag'ı shıdamlılıqtı ta'rbiyalaw u'stinde baradı. Ko'lem ta'repinen birdey bolg'an shınıg'ırlardı tu'rli intensivlikte islew mu'mkin. Og'an muwapıq

bul shınıg'ırlardı islewge sarplanatug'ın waqıt shegarası birneshe sekundtan birneshe saatqa shekem boladı. Sonın' ushın fizikalıq shınıg'ırlar intensivligine go're ha'm klassifikaciyalanadı. Jılıw tezligi menen ha'm birde-bir ha'reketti islewge ketken shegara waqıt arasındag'ı baylanıslılıq klasifikaciyalawdın' tiykarı qılıp alınadı. 25 su'wretindegi yarım logarizmlilik dep atalatuın grafikte bul baylanıslıq. Juwırıw boyınsha ja'ha'n chempionları, rekordları mag'lıwmatları tiykarında qo'rsetilgen. Bunda tezlik azayıw menen juwırıw waqtı artıp barıwı ko'rinip turıptı. Eger tezlik ha'm waqıt qıymatlarınnı' o'zi emes, ba'lki olardıń logarifllik grafikten paydalanılsa, tezlik waqıt baylanıslılıg'ı tuwrısında muximiraq mag'lıwmat alıw mu'mkin. Bunnan bul

baylanışlıqtın' ayırım uchastkaların xarakterlew barlıq qıysıq sızıq 4 ta tuwrı sızıqqa bo'linıwı ko'rınıp turıptı. Bul uchastkalar salıstırmalı quvvat zonaları dep atalg'an. Rekordlar qıysıq sızıg'ın sho'lkemlestiriwshi ayırım bo'leklerdin' qıylıg'ı juwırıw waqtının' artıwı menen tezliktin' qanshalıq kemeyip barıwın ko'rsetedi. Bul ko'rsetkishtin' aralıq bir toparınan eqınshisine o'tqen sayın o'zgerip barıwı u'lken fiziologik a'xmiyetke ie. Bul tu'rli aralıqlar toparında shıdamlılıqtı belgileytug'ın procesler tu'rli xarakterligin ko'rsetedi. Eger islenetug'ın is bir zonag'a qaralı bolsa,onda fiziologiyalıq ko'rinisler, sharshaw ha'm shıdamlılıq mexanizmleri ko'p ta'repten uqsas boladı. Eger is tu'rli zonalg'a tiyisli bolsa organizmge qoyılatusın talaplar anag'urım basqasha boladı.To'rt salıstırmalı quwatlılıq zonaları bar dew qabıl qılın' an.

- 1) Maksimal quwatlılıq zonası
- 2) Submaksimal quwatlılıq zonası
- 3) U'lken quwatlılıq zonası
- 4) Ortasha quwatlılıq zonası

Ortasha quwatlılıq zonası bazıda qishi zonalg'a bo'linedi. Shıdamlılıqtı ko'shiriw.Ulıwmalıq dep atalatug'ın shıdamlılıq. Adamnın' shıdamlılıqtı talap qılınatug'ın shınıg'ıwılardag'ı funkcionallıq imkaniyatlar bir tamannan tiyisli ha'reket ta'jiriybeleri texnikanı iyelew da'rejesi menen belgilense ekinshi tamannan organizmnin' aerob ha'm anaerob imkaniyatları menen belgilenedi. Dem alıw imkaniyatları onsha specifikk emas,olar ha'reketlerdin' sırtqı formasına ju'da' ha'm baylanışlı bolmaydı. Sonın' ushın eger adam shınıg'ıwlar ja'rdeminde Mısalı juwırıwda o'zinin' aerob imkaniyatları da'rejesin asırg'an bolsa bul basqa ha'reketlerdi islewge juwırıw ya eskek esiw yaki shan'g'ıda juwırıwda ha'm ta'sir etedi. Usı sportshı organizmnin' vegetativ sistemaların' islew imkaniyatları barlıq sog'an uqsas ha'reketlerdi islewde ha'm joqarı boladı.Sha'rtli qılıp aytqanda vegetativ shınıg'ıw ko'rgenlikten ulıwmalasqan bul xakteri shıdamlılıqtı qo'shirish ushın qolay sharayatlar jaratadı.Biraq ha'r bir ayırım halda ko'shiwdin' barlıg'ı yaki joqlıg'ı organizmnin' energetikk imkaniyatları ha'reketlerdin' barlıq sıpat belgilerine bolg'an talaplar menen emes,ba'lkim ha'reket ta'jiriybeleri ortasında o'z-ara birge islesiw xakteri menen ha'm belgilenedi.

Bunı mısalda tu'sindireyik: Ju'riw ha'm juwırıwdag'ı ha'reketlerdin' koordinacion strukturaları tezlik ku'shlilik minez-qulqı ko'p ta'repten

basqa-basqa.Sonın' ushın juwırıw tezligin trenirovka jolı menen asırılıwı ju'riwdegi maksimal tezlikke ta'sir etpeydi.Bunda tezlik ko'shpeydi.Da'l usı waqıtta uzaq aralıqlarda juwırıw ha'm ju'riw ortasında shınıg'ıw ko'rgenliqtin' ko'shishi gumansız.İs quwatı qansha kem bolsa is na'tiyjesi ha'reket ta'jiriybelerinin' jetilissenlik da'rejesine sonshellı kem adamnın' aerob imkaniyatlarına bolsa sonshellı ko'p baylanışlı boladı. İs quwatı ju'da' kem bolg'anda aerob imkaniyatların' qıymatı sonshellı u'lken boladı,sog'an uqsaw islerdegi shıdamlılıq ulıwmalıq xakterde bolıp qaladı.

Ulıwmalıq shıdamlılıq barlıq muskul toparların iske salatug'ın ortasha intesivlikte uzaq dawam etetug'ın islerdegi shıdamlılıq. Sonın' ushın ulıwmalıq shıdamlılıqtın' fiziologikk negizi adamnın' aerob imkaniyatları.

Shıdamlılıqtı ta'rbiyalaw metodikasının' tiykarları.

Shıdamlılıqtı ta'rbiyalaw procesinde organizmnin' ulıwmalıq

Shıdamlılıqtı ha'm shıdamlılıqtın' arnawlı tu'rlerin belgilep beretug'ın funkcionallıq belgilerin ha'r ta'repleme o'siriwdin' bir qatar wazıypaların xal etiw talap qılınadı. Mısal

procesinde sharshaw payda bolg'anına qaramay shınıg'ıwdı dawam ettiriw a'lbette za'ru'r bolatug'ın u'lke ko'lemdegi ko'p zeriqlerli ha'm awır isti islemey turıp bul wazıypalardı hal qılıwdı ko'z aldına qeltiriw qıyın.Usı mu'na'sibet penen jigerliliq pazıyletlerge bo'lek talaplar qoyıladı.Shıdamlılıqtı ta'rbiyalaw miynet su'ygishlikti u'lqen u'stemelerge ha'm ju'da' sharshag'anlıq sezse shıdam beriwge tayar turıwdı ta'rbiyalaw menen birge alıp barıladı.Shıdamlılıqtı ta'rbiyalawda u'stemeler kriteriyası ha'm komponentleri.Sportshılar shınıg'ıw barısında belgili da'rejede sharshaw sezse olarda shıdamlılıq artıp baradı. Bul bolsa sırtqı tamannan shıdamlılıqtın' artıp barıwında ko'rinedi.Maslasıw o'zgerislerinin' mug'darı ha'm qaysı maqsetqe qaratılğ'anlıg'ı trenorovka..... na'tiyjesinde hasil bolatug'ın reaksiyalar da'rejesi ha'm xarakterine sa'ykes boladı.Tu'rli.....sharshaw basqa-basqa bolg'anlıg'ı ushın sharshawdın' belgili xaqqında ma'sele u'lken rol oynaydı.Ko'p shınıg'ıwları sol sebepten ciklin shınıg'ıwları islewde to'mendegi bes komponent penen salıstırmalı da'rejede tolıq xarakterlenedi.

- 1) Shınıg'ıwdın' absolyut inteksivligi
- 2) Shınıg'ıwdın' dawamlılıgı
- 3) Dem alıw intervallarının' dawamlılıgı
- 4) Dem alıw xarakteri
- 5) Shınıg'ıwdın' ta'kirarlaw sanı

Bul qomponentlerdi birgelikte qollanıp keliwine organizm juwap reaksiyasını mug'darı emes ba'lkı tiykarg'ı sıpat belgileri ha'm ha'r tu'rli boladı. Aytıp o'tilgen qomponentlerdin' ta'sirin ciklin shınıg'ıwlar mısasında qarap shıg'amız: 1)Shınıg'ıwdın' absolyut inteksivligi xızmetin energetik ta'repten ta'miynlew xarakterine tuwrıdan-tuwrı ta'sir etedi.

A'ste ha'reket qılıp atırg'anda kem energiya sarplanıp ha'm kislorodqa bolg'an talap mug'darı sportshının' aerob imkaniyatlarınan kem bolıp istemol qılınayatgan kislorod paydalanıw tolıq qaplaydı is xaqıyqıy barqarar xalat sharayatında islenedi.Bunday tezlikler subkritik degen at alg'an.Subkritik tezlik zonasına kislorodqa bolg'an talap ha'reket tezligine proporcionaldur.

Eger sportshı tez ha'reket qılsa ol kritik tezlikke erisedi, bul onın' aerob imkaniyatlarına ten' boladı.Bunday halda is kislorod paydalanıw maksimal da'rejesin sharayatta isleniledi.Sportshının'dem alıw imkaniyatları qanshelli ko'p bolsa kritik tezlik da'rejesi sonshellı joqarı boladı. kritik tezlikten ha'm joqarı tezlikler og'ada kritik degen at alg'an.O'te kritik tezlikti kislorodqa bolg'an talap sportshını aerob imkaniyatlarınan asıp qetedi ha'm bunday halda is aerob beriwshiler esabına islenedi.Og'ada kritik tezlik zonasına energitigi mexanizmlerdin' kem effektivligi tufayli kislorodqa bolg'an ha'reket tezligine qarag'anda anag'urlım tez o'sip baradı.Kislorodqa bolg'an talap shama menen tezlik qubiga proporcional artadı dep esaplaw mu'mkin. Mısalı juwırıw tezligi 6 dan 9m ia yag'nıy 1,% barabar artqanda kislorodqa bolg'an mu'ta'jlik 3,3-3.4 ma'rte asadı. Demek,tezliktin' azg'antay bolsada artıwı kislorodqa bolg'an mu'ta'jlik anag'urlım ko'beytirilip jiberedi ha'm sog'an jarasa anaerob mexanizmlerdin' rolin asıradı.

2.Shınıg'ıwdın' dawamlılıg'ı o'tiledigen bo'lektin' uzınlıg'ı ha'm oraylıq boylap jılıw tezligi menen anıqlaydı.Dawamlılıq o'zgeriwinin' yaki tu'rli ma'nisi bar.

Birinsiden İstin' qansha dawam etiwın biliw arqalı xızmeti qaysı energiya manbayı esabına islenetug'ınlıg'ı anıqlanadı.Eger istin' dawam etiwı 3-5 minutqa jelesi dem alıw procesleri jeterlishe tezlese almaydı ha'm ku'shtin' energetik ta'miynleniwı anaerob reaksiyalar loikte aladı. Shınıg'ıwdın' dawam etiwı kemeyip barg'an sayın dem alıw procesinin' roli kemeyip baradı ha'm da'slep glikolitik,keyin bolsa kreatinfoosfokikaz

reaktsiyalardıń a`hmiyeti artıp baradı.Sol sebepli glikolitik mexanizmlerdi jetilistiriw ushın 20 sekund-2minutlıq ju`klemelerden fosfokreatin mexanizmdi rawajlandırıw ushın bolsa 3-8 sekundlıq ju`klemelerden paydalanıladı.

Ekinshiden,istin` qansha dawam etiwı o`te kritik tezlikte kislorod jetispewshiliginin` mug`darın subkritik tezlikte bolsa kislorod kemeyip ha`m onnan paydalanılıwdın` ta`miyinleytug`ın sistemalardıń ku`sh beriw islew waqtın belgileydi. Uzaq waqt dawamında bul sistemalardıń ta`rtipli islewı organizm ushın anag`urlım qıynlıq tuwdıradı.

3. Dem alıw intervallarının` dawamlılıg`ı organizmnin` ju`klemge beriletug`ın juwap reaksiyalarının` mug`darı ha`mde ayırıqshalıg`ın anıqlawda ju`da` u`lken rol oynaydı. Qayta iste ha`r bir qeyingi ju`klemenin` organizmge ko`rsetetug`ın ta`siri bir tamannan bunnan aldın`g`ı iske ekinshi tamannan ha`r gezekte ortasındag`ı dem alıwdın` qanshelli dawam etiwine baylanıslı.Subkritik ha`m kritik tezlikte islenetug`ın shınıg`ırlarda dem alıw intervalları fiziologik funkciyalar salıstırmalı da`rejede normalasıwı ushın jeterli bolsa ha`r qaysı na`wbettegi gezekte shınıg`ıwdı islew shama menen birinshi gezektegidey fonda boladı.Bul demek,da`slep energetik almasılıp fosfoqreatin mexanizm isqe tısedı bunnan son` 1-2 minut o`tkennen son` glikoz maksimalg`a jetedi ju`da` 3-4 minutlarg`a barıp dem alıw procesleri ko`shedi. Is qısqa dawam etkende dem alıw processleri jeterli da`rejede ko`tere almawı mu`mqin. Bul halda is ana aerob sharayatta islenedi. Eger dem alıw intervalları kemeyttirılse dem alıw proceslerinin` xızmeti onshellı kemeymeydi ha`m bunnan qeyingi is kislorod jetkizip beriwshi sistemalarınin` ju`da` aktivliligine baslanadı. Bunnan sonday juwmaq shıg`arıw subkritik ha`m kritik tezlikte islenetug`ın shınıg`ırlarda dem alıw intervalları kemeyip ju`klemenı birqansha anaerob ju`klemge aylandırıladı.Kerisinshe o`te kritik tezlikte ha`reket qılıp atırg`anda ha`m kislorod jetispewshiligin joq etiwge jeterli bolmag`an dem alıw intervallarında kislorod jetispewshiligi ha`rbir qaytalanıwında aldın`ısına qosılıp baradı. Sonın` ushın bunday sharayatta dem alıw intervallarının` qısqartılıwı aerob proceslerin asırıp baradı, ju`klemenı ko`birek anaerob ju`klemge aylandırıladı.

4. Dem alıw xarakteri,sol sebepten pauzalardıń xızmetinin` basqa qosımsha tu`rleri menen toltırıw tiykarg`ı is tu`rine ha`m qosımsha istin` intensivliligine qarap organizmge ha`r tu`rli ta`sir etedi. Kritik tezlikke jaqın tezlikte islew iste intensivliktegi qosımsha dem alıw processleri anag`urlım joqarı da`rejede saqlap turıwg`a usı tufaylı tınısh halattan birden-bir islew halatına o`tpesliktin` aldın alıwg`a imkan beredi.O`zgeriwshen` shınıg`ıw metodının` xarakterli ta`replerinen biri ha`m sonnan ibarat.

5.Qaytalawlar sanı ju`klemenı organizmge ta`sir etiwinin` jıyındı mug`darın belgileydi.Aerob sharayatlarda islep atırg`an ta`kirlawlar sanının` artıwı ju`rek-tamır ha`m dem alıw sistemaları xızmetin uzaq waqt joqarı da`rejede saqlap turıwg`a ma`jbu`r etedi. Aerob sharayatlarda qaytalawlar sanının` artıwı erteme keshpe kislorodsız mexanizmnin` isten shıg`ıwına alıp keledi.Bunday halda is ya toqtaydı yaki onın` intensivligi keskin to`menleydi.Ju`kleme komponentlerinin` ha`r birinin` skematik ko`rinistegi ta`siri sonnan ibarat.Bulardıń ta`siri biraz qıyın.Sonın` ushın a`dette ha`r qaysı qomponent bo`lek emes,ba`lki bes komponent o`zgeredi. Bul bolsa organizmge ha`r tu`rli ta`sir etiw ushın ju`da` u`lken imkaniyatlar jaratadı.

Aerob imkaniyatların asırıw metodikası

Dene ta`rbiya procesinde organizmnin` aerob imkaniyatlarına ta`sir etiw arqalı u`sh wazıypa hal etiledi.

- 1) Kislorod paydalanıw maksimal da'rejesin o'siriw
- 2) Usı da'rejesli uzaq waqıtqa saqlap turıw qa'biletin rawajlandırıw
- 3) Dem alıw proceslerin maksimal mug'darg'a tezirek jetiwin asırıw

Ju'rek ha'm dem alıw sistemaların' maksimal ra'wishte islewge erisiletug'in ha'mde uzaq waqıt dawamında ju'da' qo'p kislorod paydalanıw qılınıwın ta'miynleytug'in shınıg'ıwlar dem alıw imkaniyatların asırıw qurallar sebebinen. Bular arasınan mu'mqin bolg'an sha ko'birek muskullar qatnasatug'in shınıg'ıwlar na'tiyjelidur. Eger imka'n bolsa shınıg'ıwlardı kislorodqa bay bolg'an jaylarg'a ko'shiriw anag'urlım paydalı. Shınıg'ıwlardı kritik da'rejede intensivliginde islew usınıs etiledi.

Kritik tezlik da'rejesi O₂ maksimal paydalanılıwda ha'm ha'reqetlerdin' tejemligine baylanıslı bolg'anlıg'ı sebepli, bul da'reje tu'rli adamlarda ha'r tu'rli boladı. Sonın' ushın jılıw tezligi ha'm basqa-basqa bolıwı kerek. Sport penen jan'adan shug'ıllanıwshılardın' aerob imkaniyatların iske salg'anlarındag'ı juwırıw tezligi shama menen 1000 metr 5-7 minutta ta'jiriybeli sportshılarda bolsa 3,5-4,5 minutta juwırıp o'tetug'in bolıwı kerek. Kritik tezlikten tımen intensivliktegi shınıg'ıwlardı ken' ra'wishte qollanıwdan payda joq. Ha'tteki ju'riwshi sportshılar ha'm qeyingi jıllarda trenorovka shınıg'ıwların' ko'p bo'limin juwırıw menen almasıw atır. Bul ju'rek ha'm dem alıw sistemalarına birqansha aktiv ta'sir etiwge imkan beredi.

Aerob imkaniyatların asırıwda bir o'lishemde shınıg'ıw qılıw metodlarınan paydalanıladı. Bir o'lishemde toqtawsız shınıg'ıw qılıw ulıwmalıq shıdamlılıqtı ta'rbiyalawdın' da'slepki basqışlarında ken' qollanıladı. Bunın' sebebi sonda kislorod paydalanıwdı ta'miynleytug'in sistemaların' ishindegi birigiw quralsız shınıg'ıw procesinde a'melge asadı. Eger trenorovka shınıg'ıwları organizmge

uzaq waqıt ta'sir etip tursa, bul artıw ja'nede ko'birek boladı. Bazıbir organlar ha'm sistemaların' funktsional imka'niyatı onshellı tez bolmag'an, lekin uzaq dawam etetug'in islerdi islewde jedellik penen artıp baradı. Biraq toqtawsız islegende maksimal mug'darda kislorod paydalanıwdı saqlap ju'riw organizm ushın ju'da' qıyın. A'dette shegara da'rejede O₂ paydalanıw ishlash 10-12 minuttan aspaydı, tek ıana joqarı ta'jiriybeli sportshılar 1-1,5 saat barısında islew intensivligin kritik da'rejege jaqın saqlap turıwları mu'mkin. Bunnan qeyin ju'rek ha'm dem alıw sistemaların' ishindegi muwapıqlıq buzıladı, kislorod paydalanıw ha'm ju'kleminin' shınıg'ıw beriw ta'siri kemeyedi.

Aerob imkaniyatların asırıwda qaramastan birinshi qarawda paradoksol bolıp ko'rılse ha'm azg'antay dem alıw intervallarına bo'lingen qısqa mu'ddetli qaytalaw ta'rizde islenip atırg'an isler ko'birek na'tiyje beredi. Qısqa waqıt ishinde intensiv islew na'tiyjesinde hasıl bolatug'in anaerob maydalanıw maxsulatlari dem alıw proceslerinin' ku'shli stimulyatorı bolıp xızmet qıladı. (26-su'wret)

Sonın' ushın bunday is islegennen keyin birinshi 10-90 sekund ishinde kislorod paydalanıw artadı, ju'rek isiniw bazıbir ko'rsetkishleri ha'm asıp baradı-qannın' urıw tezligi ko'beyedi. Eger qayta ju'kleme bul ko'rsetkishlerdin' ko'p joqarı bolıp turg'an momentinde islense shınıg'ıwdı qaytalag'an sayın kislorod paydalanıw artıp baradı. Shegara da'rejedegi mug'darg'a jetkennen son' ol sol da'rejede barqarar bolıp qaladı ha'm istin' aqırına shekem qaytadan pa'seymeydi. Is ha'm dem alıwdın' belgili bir da'rejede organizmnin' kislorodqa bolg'an talabı menen kislorod paydalanıw ortasında kelispewshilik hasıl bolıwı mu'mkin. Bunda qaytalaw is ko'p uzaq waqıt dawam etiwı mu'mkin. Ta'kirar ju'klemelerde kislorod paydalanıw mug'darı shegara da'rejesine jetip geyde sa'l pa'seyip ha'rdayım o'zgerip turadı. Ta'kirar ju'kleme tufaylı hasıl bolg'an ko'birek kislorod paydalanıw tolqınları bazıda usı sportshıg'a mu'na'sip bolg'an

maksimal paydalanıw da'rejesinen asıp ketedi. Bul bolsa dem alıw imkanıyatlarının artıwı ushın stimül bolıp xızmet qıladı. Aerob imkanıyatların asırıw ushın ta'kirar ha'm ta'kirarıy o'zgeriwshi shınıg'ıw metodlarınan paydalanıwda tiykarg'ı wazıypa islew menen dem alıwdın' en' jaqsı variantın tan'lawdan ibarat. Shama menen to'mendegi xarakteristikalar dı ko'rsetiw mu'mkin.

1. İstin' intensivligi kritik da'rejedegi joqarı maksimal intensivliktin' shama menen 75-85% da'rejesinde bolıwı kerek. İstin' intensivligi is aqırına barıp pulstin' chastotası jeterlishe joqarı. Mısalı ta'jiriybeli sportshılarda minutına 180 ma'rte uratuın qılıp belgilenedi. Minutına 180den kem tamır urıwı hasil qılınatug'ın kem intensivliktegi ju'klemler aerob imkanıyatlarının' sezilerli artıwına artıp kelmeydi.

2. Bo'leklerdin' uzınlıg'ı islew waqtı menen shama menen 1-1,5 minuttan aspaytug'ın qılıp tan'lanadı. Lekin bunday qılğ'anda is kislorod jetispewshiligi sharayatta payda boladı ha'm 02ni maksimal paydalanıw dem alıw da'wirine tuwra keledi.

3. Dem alıw intervalları sonday bolıwı kerek, keyingi bolatug'ın isler aldın'g'ı isten keyin ju'z beriw qolaylı o'zgerisler fonda sodır boladı. Eger qannın' sistolik ko'lemge qarap nıshang'a alınatug'ın bolsa shınıg'ıw ko'rgen sportshılarda dem alıw intervalı shama menen 45-90 sekund bolıwı kerek. Dem alıw proceslerinin' en' ko'p intensivlesiw ha'm tikleniw din' 1-2 minutlarında gu'zetiledi. Ha'r halda dem alıw intervalı 3-4 minuttan asıwı kerek. Sonın' ushın bul waqıtqa kelip muskullardın' is procesinde ken'eygen qan tamırları qısqarıp u'lgeredi. Na'tiyjede ta'kirarıy istin' da'slepki minutlarında qan aylanıwı ko'p qıyınlasadı.

4. Dem alıw intervalların onsha tez islenbeytug'ın isler menen toltırıw usınıs etiledi. Bunın' birqatar abzallıqları bar. Dem alıwdan is halatına ha'm is halatınan dem alıw halatına o'tiw an'satlasadı, tikleniw procesleri bir qansha tezlesedi. Bulardın' ha'mmesi ko'birek ko'lemde is islewge uzaq waqıt bir qarar halattı ko'terin'ki saqlap turıwg'a imka'n beredi.

5. Ta'kirarlawlar sanı shug'ıllanıwshılardın' birqatar halatın tutıp turıw yag'nıy kislorod paydalanıw jeterlishe ko'terin'ki da'rejede bolg'an sharayatta islew imkanıyatları menen anıqlanadı. Sharshaw payda bola baslawı menen kislorod paydalanıw da'rejesi pa'seyedi. A'dette bul pa'seyiw isti toqtatıw ushın signal bolıp xızmet qıladı. Bunday halatta ju'kleme norma ushın tamır urıwdın' ko'rsetkishlerine a'mel qılıw mu'mkin. Mısalı shınıg'ıw ko'rgen adamlarda jılıw tezligi, dem alıw intervalları ha'm ta'kirarlawlar sanı payda tamam bolıw aldınnan tamır tezligi minutına shama menen 120-140 ga bolatug'ın qılıp tan'lanadı. Ga'p son'ında fizikalıq shınıg'ıwlarında ju'rek qısqarıwının' artıwı menen aldınnan ju'rektin' bir urıwda shıg'aratug'ın qan ko'lemi ha'm artadı. Biraq eger ju'rek qısqarıwlarının' sanı minutına 170-180 nen assa diastola waqtı ju'da' kemeyedi. Qısqarıw momentinde sıng'an ATF sonsha diastola ishinde tiklene almaydı ha'm ju'rek qısqarıwlarının' ku'shi kemeyip ketedi. Bul sistolik ko'lemnin' kemeyiwine alıp keledi. Sonın' ushında aerob imkanıyatların asırıwda tamır urıwın tezletiwge alıp keletug'ın ha'dden tısqarı intensiv ju'kleme beriw maqsetke muwapıq emes.

Anaerob imkanıyatların asırıw metodikası.

Aerob imkanıyatların asırıwda eki wazıypanı hal etiw kerek.

1) Fosfokreatin mexanizmnin' funktsional imkanıyatların asırıw

2) Glikolitik mexanizmdı jetilistiriw

Qural sıpatında a'dette tiyisli intensivlik ciklin shınıg'ıwlarınan paydalanıladı. Qaysı tan'lang'an aralıqtı maksimal yaki sub maksimal quwatqa bu'tinley

o'tiwden tısqarı aralıqtın' qısqartılǵ'an bo'leklerde ta'kirarıy ha'm o'zgershen' intervalların shınıǵ'ıw qılıwdan paydalanıw usınıs etiledi. Kreatinfosfot mexanizmdi jetilistiriwge qaratılǵ'an ju'klemeler xarakteristikalar menen parq qıladı.

1. İstin' intensivligi shegara da'rejedegi tezlikke jaqın, lekin biraz onnan pa'sirek bolıwı ha'm mu'mkin. U'lken ko'lemdegi isti shegara tezlikte islew tezlik tosig'ı hasil bolıwına alıp qeliwi belgilep alıǵ'an edi. Tezlikti biraz pa'seytiriw bul qa'wipti qutılıwǵ'a imka'n beredi ha'mde ha'reket texnikasınıń kontrol qılıwdı an'satlas-tıradı. Usı waqıtta tezliktin' bunshelli pa'seyiwi metbolik proceslerdin' intensivligine a'melde ta'sir etpeydi ha'm shınıǵ'ıwların' na'tiyjeligine ha'm ta'sir qılmaydı.

2. Bo'lekler uzınlıǵ'ı is waqtı shama menen 3-8 sekund bolıwın esapqa alg'an halda tan'lanadı.

3. Dem alıw intervalları kislorod jetispewshiliginin' alartot frakciyası ju'da' tez qaplanıwın esapqa alg'an halda shama menen 2-3 minutqa ten' bolıwı kerek. Biraq muskullardag'ı qreatinfosfot zapasları ju'da' kem bolǵ'anlıǵ'ı ushın shınıǵ'ıw 3-4 ma'rte qaytalang'anınan qeyin fosfotkreatin mexanizminin' imkaniyatları tamam boladı. Sonın' ushın sabaqlardı rejelestiriletug'ın is ko'leminin' ha'r birinde 4-5 qaytalaw bolatug'ın birneshe seriyalarg'a bo'lip jiberiw maqsetge muwapıq. Seriyalar aralıǵ'ındag'ı dem alıw waqtı 7-10 minut bolıwı mu'mkin. Bunday intervallar hasil bolǵ'an su't kislotasını ko'p qısıwı oksidlenip u'lgeriwi ushın jeterli: usı waqıtta nerv oraylarınin' joqarı da'rejede qozǵ'alıwshan' bolıwı saqlanadı.

1. Dem alıw intervalların tek g'ana qaytalaw seriyaları arasındag'ı ta'nepis waqtında basqa is tu'rleri menen toltırıw paydalı. Oraylıq nerv baylanıslarınin' qozǵ'alıwshan'lıǵ'ı kemeymesligi ushın tiykarg'ı shınıǵ'ıwdın' islewde ju'k tu'sken muskul toparlarına intensivligi kem qosımsha isler ha'm paydalı.

2. Ta'kirarlawlar sanı shug'ıllanıwshılardıń tayar ekenligi da'rejesine qarap belgilenedi. Qısqa bo'leklerge seriyalar menen islenetug'ın bunday shınıǵ'ıw tezlikti pa'seyittirmey u'lken ko'lemdegi is bejeriw imka'n beredi.

Glicolitic mexanizmdi jetilistiriwde ju'klemeler to'mendegi belgiler menen xarakterlenedi.

1. İstin' intensivligi shınıǵ'ıw ushın tan'lang'an aralıqtın' uzınlıǵ'ı menen belgilenedi. Jılıw tezligi usı aralıqtag'ı shegara tezlikke jaqın bolıwı kerek. Shınıǵ'ıw birneshe ma'rte ta'kirarlang'annan keyin, sharshay baslaw na'tiyjesinde tezlik sezilerli ra'wishte to'menlewi mu'mkin lekin usı tezlikte ha'm organizmnin' usı waqıttag'ı halatı ushın shegara tezlikke jaqın bolıp qala beredi.

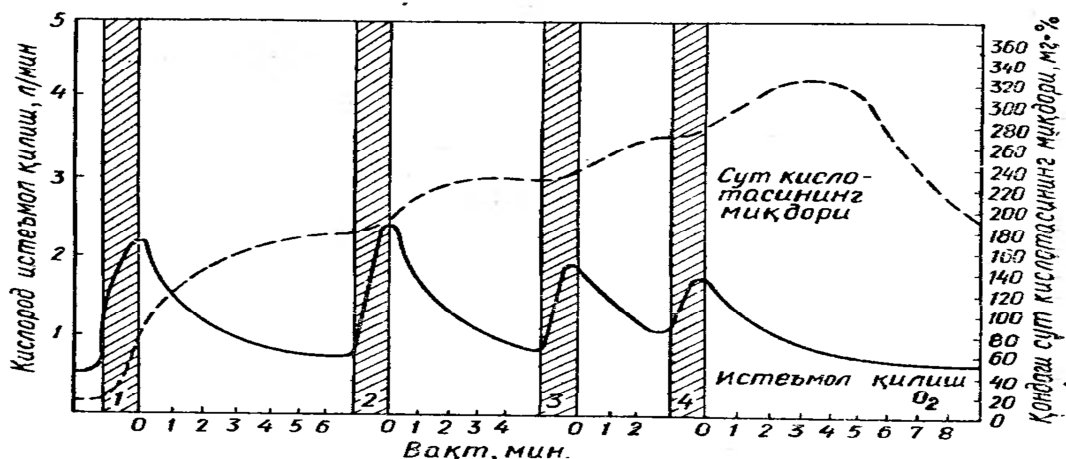
2. Bo'leklerdin' uzınlıǵ'ı is waqtı shama menen 20 sekundtan 2 minutqa shekem dawam etetug'ın qılıp tan'lanadı.

3. Dem alıw intervalları gimnastik proceslerinin' dinamikası menen belgilenedi. Bul xaqda bolsa su't kislotasınıń mug'darına qarap pikir ju'ritiledi. Joqarıdag'ı uqsaw islerde is tamam bolǵ'annan qeyin qandag'ı laktottın' maksimal mug'darı da'rriw emes, ba'lki birneshe minut o'tkennen son' baqlanadı, sol menen birge bunday halda dem alıw intervalların a'ste-sekin kemeyip baratug'ın qılıw kerek. Mısalı 1 ha'm 2 ta'kirarlawlar aralıǵ'ında 5-8 minut, 2 ha'm 3 sinde 3-4 minut, 3 ha'm 4 sinde bolsa 2-3 minut.

4. Bunday halda dem alıw intervallarına basqa is tu'rleri menen toltırıw kerek emes. Tek g'ana ha'reketsiz qalınbasa bolǵ'anı.

5. Dem alıw intervalları kemeyip barıwshı islerde ta'kirarlawlar sanı, sharshaw tez artıp barg'anı sebepli onsha ko'p bolmaydı. Bunda 3-4 ta'kirarlawdan qelip qanda ju'da' ko'p su't kislotası jıynalıp qaladı. Eger isti dawam ettiriwge urınıp qo'rilse

glkolitik mexanizminin' imkaniyatları tawsılıp, ha'reketti energetik ta'miyinlew aerob reakciyalarg'a o'tedi, jılıw tezligi kemeyedi. Aytıl'g'andardı esapqa alıp, sol sıyaqlı ta'kirarıy islerdi seriyalar ko'rinisinde islew kerek. Seriyalar aralıg'ındag'ı dem alıw waqtı kislorod jetispewshiligi laktat frakciyasının' ko'p bo'limin bartarap etiw ushın jeterli bolıwı kerek. Sport penen endi shug'ıllanıwshılar ha'm kishi razryadtag'ı sportshılar a'dette, bir shınıg'ıwdı ko'bi menen 2-3 seriya, jaqsı trenorovka qıl'g'an sportshılar bolsa 4-6 g'a shekem seriya islewi mu'mkin. (27-su'wret)



Su'wretlengen metodikalar bir qatar tan'lanıp anaerob mexanizmlerinin' birine ta'sir etiw mu'mkin bolıwın esapqa alg'an halda islep shıg'ıl'g'an a'melde bul ju'klemeler menen birge ulıwmalıq sxeması to'mendegishe: dem alıw imkaniyatları anaerob imkaniyatların o'siriw ushın tiykar glkolitik mexanizmi bolsa kreatinfosfot mexanizminin' rawajlanıwı ushın tiykar boladı. Eger sportshıda anaerob imkaniyatlar jaqsı rawajlang'an bolsa, dem alıw imkaniyatları jaman rawajlang'an bolsa, bul jol isshen'likqa'bileti joqarı bolıwın kislorod jetispewshiligin qaplaw tezligi dem alıw mexanizmlerinin' ku'shlilik menen belgilenedi. Sonın' ushın eger anaerob ju'klemeler ku'shtin' tolıq tikleniwi ushın jeterli bolmag'an qısqa dem alıw intervalları menen ta'kirarlanatug'ın bolsa sportshı tez sharshaydı. Ol toplag'an anaerob maxsulatlar ko'pliginen buwlıg'ıp qaladı. Bunnan sonday juwmaq shıg'arıw mu'mkin: anaerobimkaniyatların rawajlandırıwıg'a kirisiw aldınnan dem alıw imkaniyatların asırıw da'rkar. Anaerob imkaniyatlarınin' eki sho'lkemlestiriwshiler ha'm sonda: glkolitik procesler energiyasını paydalanıwıw qa'biletin ta'rbiyalaw qreatik fosfokinaz reakciya energiyası esabınan islew qa'biletin ta'rbiyalawdan aldın bolıwı kerek. Sonın' ushın glkoliz energiyası kreatikfosfot tikleniwini birinshi fazasında isletiledi. Sonday qıyın dene ta'rbiya procesinde shıdamlılıqtı ha'r tu'rli tamanlarına ko'birek ta'sir etiw izbe-izligi to'mendegishe bolıwı kerek: da'slep dem alıw imkaniyatlarınan son' glkolitik imkaniyatlardı ha'm og'ada qretinfosfokinoz reakciyası energiyasınan paydalanılıw qa'bileti menen belgilenetug'ın imkaniyatlardı asırıwıg'a itibar beriledi. Bul dene ta'rbiyanın' pu'tin bir basqışlarına tiyisli, fizikalıq shınıg'ırlar menen shug'ıllanatug'ın basqa shınıg'ırlarg'a kelsek, bul orında teris izshillik maqsetqe muwapıq boladı. Ishki ortalıqtın' qolaysız o'zgeriwlerge salıstırmalı da'rejede barqararlıqtı asırıwdın' arnawlı sharaları shıdamlılıqtı ta'rbiyalawdın' muxim tomonı. Bunda eki wazıypa hal etiledi.

- 1) Barqararlıqtın' fiziologik shegaraların asırıw
- 2) Barqararlıqtın' psixologik shegaraların asırıw

Shıdamlılıqtı ta'rbiyalawdın' psixologik ma'seleleri bo'lek bayan qılınadı. Bul jerde bolsa birinshi wazıypa u'stinde toqtalıp o'temiz. Shug'ıllanıwshı sharshaw halın

sezetug'ın istelgen xızmet fiziologik shegaraları artıp baradı. Biraq shıdamlılıqtı ta'rbiyalawdın' ulıwmalıq quramları ha'm metodlarınan tısqarı arnawlı usıllardan dem alıwda normada toqtatıw usılınan paydalanıladı. Mısalı su'ziwshige 3-4 ha'reket ciklinde bir ma'rte dem alıp ,bir aralıqqa su'ziw mira't etiledi. Sonday jan menen organizmde suniy ra'wishte kislorod jetispewshiligi hasil qılınadı, bul ju'kleme ko'lemi ha'm intensivligi kem bolg'an halda organizmnin' ishki ortalıqta ko'p o'zgerisler bolıwına imka'n beredi. Taw sharayatlarda arnawlı sho'lkemlestirilgen trenorovka bul topar usıllarına ju'da' jaqın. Tawlıq jerde 02 basılıp kem bolg'anlıg'ı ushın, ol jerde bolıwdın' o'zi dem alıw imkanıyatlarınan' artıwına ha'mde glkolitik halatta bolg'an shıdamlılıqtın' artıqsha ja'rdem beredi. Bunday sharayatlarda trenorovka qılıw tawlıq jerdin' ta'sirin ja'nede ku'sheytedi.

Dem alıw ha'm shıdamlılıq. Sog'an qaramastan o'kpe arqalı yag'nıy sırtqı ko'rinislerindegi dem alıw anaerob imkanıyatların sheklewshi birinshi faktor belgi ha'm ol kisinin' shıdamlılıg'ı ushın muxim a'hmiyetke iye. Dem alıwdın' tuwrı jolg'a qoyılıwı ulıwma dene ta'rbiyanın' salamatlastırıw wazıypalarınan birewin sho'lkemlestiriledi. Ha'reketsizlik ha'm ortasha fizikalıq ju'kleme waqıtlarında murın arqalı a'ste teren' dem alıw durıs boladı. Dem alıwdın' tiykarg'ı 3 tu'ri bar: ko'kirek penen qarın menen ha'm aralas dem alıw.

Diafragmal dem alıw en' na'tiyjelisi.

O'kpe ventilacikinin' maksimal bolıwın ta'miyinlew kerek bolg'an zor fizikalıq islerde awız arqalı tez-tez teren' dem alıwdı durıs dep esaplaw mu'mkin. Sol menen birge dem alıw emes, ba'lki dem shıg'arıwg'a bo'lek itibar beriw kerek. Sonda dem alg'anda o'kpege keletug'ın kislorodqa bay hawa quramındag'ı kislorod mug'darı kemeyip ketken qalıw ha'm rezerv xawanın' kemirek mug'darı menen aralasadı. Sırtqı dem alıw funkciyasın jetilistiriw ushın arnawlı shınıg'ıwlar qollaw paydalı. Bul shınıg'ıwlardı tan'law ha'm islew qag'ıydaları olardıń qanday maqsetlerde isleniwine baylanıslı. Dem muskulları ku'shin asırıw ushın suwg'a dem shıg'arıw qolaysız stotik halatta dem alıp shıg'arıw, maskide dem alıp shıg'arıw, ko'kirekti elastik bint penen orap xawa shıg'arıw ha'm sonday paydalanıladı. O'kpe ventilacikinin' maksimal bolıwın ha'm ko'kirek qa'pesinin' ha'reketshen'ligi asırıw ushın maksimal da'rejege jetip baratug'ın tu'rlishe intensivlikte tez-tez teren' dem alıw shıg'arıwdan: o'kpenin' xayatıy sıyımlılıg'ın asırıw ushın, dem ha'reketleri maksimal amplitudadan bolg'anı halda a'ste teren' dem alıw shıg'arıwdan paydalanıladı. Dem alıwdı aqtivlestiriw menen baylanıslı bolg'an dem alıw apparatı ushın nıshang'a alıng'an barlıq shınıg'ıwlardı ha'reketsiz halda emes, ba'lki azg'antay fizikalıq ju'kleme berilgen waqıtta islew maqul.

Ha'reketsizlik payıtta o'kpe gipervintelaciya ko'p bolıwı karbonat kislota juwılıp ketiwine alıp keledi. Bul bolsa o'z na'wbetinde miydegi qan tamırları tarılıp bas aylanıw payda bolıwına alıp keledi.

Shıdamlılıqtı ta'rbiyalaw metodikası

Tu'rlı intensivlikte ciklik shınıg'ıwlarda shıdamlılıqtı ta'rbiyalaw ayırmashılıqları. Maksimal intensivliktegi islerde sharshaw biologik jaqtan anaerob resurslarınan' tezde tamam bolıwı Sonın'day nerv oraylarınan' aktivlesiw na'tiyjesinde tormozlanıw menen belgilenedi. Sonın' ushın bul tu'rdegi islerde shıdamlılıqtı ta'rbiyalawda to'mendegi wazıypalar turadı:

- 1) Anaerob imkanıyatlardı asırıw

2) Maksimal intensivliktegi arnawlı jumıs sharayatlarının' iske jaramlılıg'ın asırıw.

Anaerob imkanıyatlardı asırıw metodikası joqarıdag'ı ayılğ'an edi.Ekinshi wazıypanı hal qılıw ushın jarıs aralıg'ın shegara tezlikte o'tiwden paydalanıladı.Biraq "tezlik tosıg'ı"na jol qoymaslıq ushın bul is tu'rin ha'dden tısqarı ko'p ta'kirarlamaslıq kerek.Sonın' ushın aralıqtın' uzınlıg'ı onın' o'tiw tezligi o'zgerilip turıladı.Sol sebepten jarıs aralıg'ınan birqansha ko'p aralıq o'tiledi.

Submaksimal ha'm u'lken intensivlikte islenetug'ın islerde arnawlı shıdamlılıq ta'rbiyalawda tan'lang'an jarıs aralıg'ına salıstırmalı da'rejede ko'p qısqartılğ'an bo'leklerin qayta o'tiwden ken' paydalanıladı.Salıstırmalı da'rejede kishi bo'leklerdi tan'lawdan maqset shug'ıllanıwshılardı da'slepki waqıtlarda tolıq aralıqta o'tiwdegi tezlikke qarag'anda ko'p joqarı tezlikte uzaq waqt ha'reket qılıwğ'a u'yretiw.Qısqa aralıqta bir ma'rte o'tiw organizmge ju'da' kem ta'sir ko'rsetkishligi ushın ha'r bir bo'lek sabaqlarda trenorovka na'tiyjesi joqarı bolıwına intilip, sol aralıqta ha'r gezekte ko'p ma'rte o'tiledi.

Submaksimal u'lken ha'm ortasha intensivlikte penen islenetug'ın islerde shıdamlılıqtı ta'rbiyalawdın' belgileri:ha'rbir zonada organizmge qoyılatus'ın talaplar specifikasimenen belgilenedi.

Aralıq qansha qısqa bolsa anaerob imkanıyatlar sonsheli u'lken rol oynaydı, islerdi kislorod jetispegen sharayatta islew qıbleti sonsha u'lken rol oynaydı. Aralıq artıwı menen aerob reaksiyalarının', ju'rek-tamır ha'm dem alıw sistemaları xızmetinin' a'hmiyeti ko'beyedi.Bul zonaların' ha'rbirinde shıdamlılıqtı ta'rbiyalawda u'sh tiykarg'ı wazıypa bar.

1) Anaerob imkanıyatlardı asırıw

2) Anaerob imkanıyatların jaqsılaw sebepten ju'rek-tamır ha'm dem alıw sistemaları xızmetin jetilistiriw

3) Qattı islew tufaylı ishki ortalıq o'zgeriwlerge barlıq waqt fiziologiligin ha'm psixologik shegaralardı ken'eytiriw.

Ayırım xallarda tiykarg'ı ju'kleme tu'setug'ın . muskul toparlarının' lokal shıdamlılıq mexanizmlerin ha'mde ja'ne basqa ta'repten jetilistiriw ha'm muxim a'hmiyetke iye.

Ta'jiriybeli sportshılardıń trenorovkalarında shıdamlılıqtı ta'rbiyalawda paydalanılatus'ın zamanago'y metodlar bir shınıg'ıwda ha'm shınıg'ıwların' jıllıq ciklinde ha'm ju'da' u'lken ko'lemdegi islerdi islew menen baylanıslı.Mısalı bazibir ju'riwshi sportshılar trenorovkalarında 100km ge shekem jol basqanlar.Tanıqlı francuz staeri Allen Mimun sport penen shug'ıllanatus'ın jılları barısında 5000km juwırıp o'tken. Bul aralıqtın' qansheliligin ko'z aldına keltiriw ushın jer sharının' ekvator boylap aylanıs 40000 km ge ten'ligin ha'm de jer sharının' birinshi ma'rte aylanıp shıqqan.Magellon bunın' 3 jıl jumsalg'anı esletip o'tiw.

Shıdamlılıqtı ta'rbiyalawda tek g'ana aralıqtın' uzın-qısqaalığ'ın emes,ba'lki oqıwshılardıń individual ayırmashılıg'ın sol sebepli olardıń fizikalıq ekenligin da'rejesine qarap tu'rlishe quwat zonalarına tiyisli bolıwı mu'mkin. Mısalı 800 m den 1.45,0 den tezirek juwırıp o'tetug'ın joqarı klastag'ı masterler ushın bul aralıq springe jaqın bolsa,sol aralıqtı 3-3,5 minut jumsaladı yag'nıy shug'ıllanıwshılar ushın bolsa,ol uzın aralıqlarg'a jaqın boladı. Shama menen bolsa ha'm istin' umimiy intensivligin saqlaw jaqsı na'tiyjelarge erisiwdi an'satlastıradı.Biraq sporttag'ı gu'res sharayatları ko'binshe is islew dawamında onın' intensivligin ko'p o'zgertiwge ma'jbu'r etedi. Bul organizmdegi is proceslerin waqıtsha diskoordinaciyanıw mu'na'sibeti menen bir qatar

fiziologik ha'm psixologik qıyınshılıqlar payda qıladı.Bunı ha'mme birdey jen'e almaydı.Bunday qa'biletti arnawlı ta'rbiyalaw lazım.

Is intensivligi tosattan o'zgergende ha'r tu'rli fiziologik ko'rsetkishlerdin' qanday o'zgeriwin qarap shıg'ayıq. Sportshı kritik tezlikke jaqın tezlikte juwırıp kelmekte ha'm ol xaqıyqıy birdeylik halat sharayatta dep faraz qılayıq.

Bul waqıtta ayırım funkciyalardın' ko'rsetkishler shama menen bir tu'rdegi da'rejede boladı. Juwırıw tezligi tosattan o'zgergende yag'nıy bir qansha joqarı xızmet da'rejesine ma'slesiwı kerek bolg'an tu'rli fiziologik sistemalardın' xızmetin aktivlesedi.Biraq da'rriw ma'slesiw mu'mkin emes,bug'an biraz waqıt kerek boladı.Bul waqıt ishinde organizm ixtiyajları menen vegativ sistemalardın' aqtiwliq da'rejesi ortasında muwapıq emes gu'zetiledi.Bunnan tısqarı, fiziologik ko'rsetkishlerdin' ha'r qaysısı jan'a xızmet da'rejesine tu'rli tezlikte ma'slesedi. Misalı tamır urıw chastotası birden asıp qetedi,muskullardag'ı qan tamırları bolsa birneshe waqıt o'tqennen keyin ken'eyedi.Sonın' ushın barlıq sistemalardın' xızmetinde diskoordinaciya baslanıw mu'mkin.O'te kritik tezlikte ha'reket tezliginin' sa'l asıwı ha'm kislorodqa bolg'an talap artıwına alıp qelgenligi sebepli kislorod jetispewshiligi ko'beyip qetedi.Subektiv ta'repten bulardın' ha'mmesi sharshaw artıp barıwınan awır sezgilerge sebep boladı. İsti dawam ettiriw ko'p jigerli ku'sh beriwdi talap etedi.O'zgeriwshen' intensivliktegi islerde shıdamlılıqtı ta'rbiyalaw procesinde fiziologik funkciyalardın' jan'a is da'rejesine ma'slesiw tezligi jetilistiriledi,barlıq organ ha'm sistemalardın' jan'a iske beyimlesiw ko'birek bir waqıtta boladı.Bul maqsette ta'kirarlaw o'zgeriwshen' ha'm ta'kirarıy arta barıwshı shıng'ıw metodların qollap aralıqtı o'tiwde intensivligi ha'm dawam etiwı tiyisli ha'r qıylı tezlesiwlerden paydalanıladı. Sprintlardın' intensivligi a'ste-a'ste asırılıp barıladı,dawam etiw bolsa barg'an sayın ha'r qıylı boladı.3-5 sekundan 1-1,5 minutqa shekem.Jigerlilik pazıyletlerin' o'siriw ushın a'hmiyete iye boladı.Adam o'zin qıyınshılıqlarg'a qaramastan ,isti kerekli intensivlikte dawam ettiriwge ma'jbu'r qılıp biliwi kerek.Jekkeme-jek qarsılasıw ha'm sport oyunlarında shıdamlılıqtı ta'rbiyalawdın' ayırmashılıqları.

Bunday shıng'ıw tu'rleri ha'm intensibligi ha'm ha'reket formaları ha'r dayım ko'rinip turatug'ın islerxarakterleydi. Bunday sport tu'ri menen shugılanatug'ın adamlarda organiziminin' ham ag'rob ha'm anag'rob imkanıyatları maqsuli a'hmiyetke iye boladı. Eger bo'lek ku'sh beriw minutlarında xızmet tiykarınan energıyanın anag'rob ma'pleri esabına islense salıstırmalı darejede «sakiynlik » dawirdegi tikleniw ta'repi ag'rob mexanizimlerinin' quwatı menen belgilenedi. Jekkeme-jek baqıslasıw ha'm onın' processlerinin' o'zinde organizimnin' ayırım fiziyalogiyalarına tan'lap ta'sir etiwine erisiw qıyın . ju'kleminin' anıq qorshalaw ha'm qoyın'. Sonın' ushın bunday sport tu'ri menen shug'ılanıwshılar shıdamlılıqtı ta'rbiyalaw ushın ha'r qıylı qıyınshılıq shıng'ıwlardan tag'ıda juwırıw, kross , juwırıw , qayıq aydau ha'm basqalardan ken' paydalanıladı. Biraq tek g'ana usı shıng'ıwlar ja'rdeminde o'z sport tu'rdegi shıng'ıwlardan paydalanbay turıp arnawlı shıdamlılıqtı jokarı ja'rejede ka'terip bolmaydı. Sol mu'na'sebet penen taklang'an hu'jette intervalı shıng'ıw metodi dıqqatqa sazabar. Jekpe-jek qarsılasıwlardan ha'm sport oyunlarında bul to'mendegilerden ibarat boladı. Onın' yaki ushrasıwdın' ulıwmalastıpıwdın' waqtı bir qansha da'wirlerge bo'linedi. Ms ; futbol oyını waqtı(2x45 minut) ha'r qaysısı 15 minuttan 6da'wirge bo'linedi. Shug'ılanıwshılarg'a joqarı ruwxta oynaw tapsırıladı. Oyunshlardın' shıng'ıw ko'rgenlik da'rejesi asqan sayın da'wirler aralıg'ıdag'ı dem alıw waqtı a'ste-sekin qısqartıladı.

Aytılǵ'anlardı to'mendegi mısaldan tu'siniw mu'mkin; aytayıq eki sportshıdan biri 100kg shtang'ani ekinshisi 60kg li shtangani ko'teriwde jaqsı na'tiyjege iye. 50kg li shtangani birinshi sportshı ko'pbrek ma'rte kotere alıwı, bul jerde anıq shıdamlılıqtın avsolut ko'rsetkishleri, ekinshi sportshınikinen joqarı boladı. Eger sol sportshının' o'zine ms; kg shtangani ko'teriu usınıs etilse olardıń qaysı biri shıdamlıraq ekeni aldınan aytıw mu'mkin emes. Bunday halda shıdamlılıq sportshılar ku'shi darejesine baylanıslı emes. Nihayat ha'r eki sportshı o'zlerinin' maksimal ku'shlerinin' 50 % ten' bolg'an orınlanıwın ko'resizler bunda ha'r kimnin' shıdamlıraq ekeni belgili emes. Bul jerde ha'm shıdamlılıq ku'shke baylanıslı bolmaydı. Ku'ndelikli turmısta sporta hesh qashan adamlardı olardıń ku'shine qarap qıyaslanbag'an sebepli bazıda shıdamlılıqtın tek g'ana avsolut korsetkishleri qısıxtıradı. Jokaıda aytılǵ'an bul korsetkishler ku'shtin' da'rejesine baylanıslı: sol menen birge ku'shlilik ko'p qarsılıqtı jen'iwge tuwrı kelse, bul baylanıslılıq sonsha ko'p boladı.sonın' ushın ko'p qarsılıqlardı qaytalaw jen'iw za'ru'r bolsa , bul halda shıdamlılıq ku'shtin' artıwı na'tiyjesinde avtomatik ra'wishte rawajlanadı.

Sorawlar

1. Shıdamlılıq degenimiz ne?
2. Shıdamlılıq sapasın rawajladırıw usılları ha'm quralları qanday?
3. Shıdamlılıqtın' fizikalık ha'm psixikalık tiykarları ne?